

BAB II

KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Deskripsi Teoretik

1. Hakikat *Self-Control*

a. Definisi *Self control*

Menurut Averill¹, *self control* merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi untuk membuat keputusan dalam mengekspresikan perasaan atau tindakan. Goldfried dan Merbaum² menyebutkan bahwa *self control* atau kontrol diri adalah proses di mana individu menjadi pihak utama dalam membentuk, mengarahkan, dan mengatur perilaku yang akhirnya diarahkan pada konsekuensi positif.

Kontrol diri muncul karena adanya perbedaan dalam mengelola emosi, cara mengatasi masalah, tinggi rendahnya motivasi, dan kemampuan mengelola potensi dan pengembangan

¹ Edward, P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Fifth Edition*, (USA: John Willey & Sons, 2006), h. 273

² Goldfried, M.R & Merbaum, M. *Behavior change through self-control*. (New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.,2002)

kompetensinya. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengendalikan dorongan-dorongan dalam dirinya.³

Santrock mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk melawan godaan dan menunda kepuasan. Menurutnya, anak-anak harus mengalahkan dorongan-dorongan untuk mendapatkan sesuatu yang mereka inginkan namun terlarang.⁴

Menurut Ghufron,⁵ kontrol diri adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu nyaman dengan orang lain dan menutupi perasaannya.

Kontrol diri dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan atau norma yang berlaku dimana ia berada, tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-ledak, dan

³ Hurlock, B.E, *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2007), h.72.

⁴ Santrock, J.W, *A Tropical Approach to live span development*, (Boston: Mc Graw Hill, 2002), h.427

⁵ Ghufron, Nur M & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz media, 2010), h.21-22

bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self control* atau kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol atau mengendalikan perilaku, emosi, serta mengelola dorongan-dorongan yang muncul dalam dirinya agar tidak melakukan hal yang negatif sehingga tidak menimbulkan dampak yang buruk bagi diri sendiri maupun orang lain. Kontrol diri juga membuat individu menjadi lebih terarah pada konsekuensi positif.

b. Fungsi *Self Control*

Messina dan Messina⁶ menyatakan bahwa kontrol diri memiliki fungsi sebagai berikut:

a. Membatasi perhatian individu pada orang lain

Individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekadar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.

⁶ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008).

- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Kontrol diri membuat individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya terakomodasi secara bersama-sama.

- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki kontrol diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku.

- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self control*

Kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal⁷.

1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka

⁷ Ghufron, Nur M & Rini Risnawati, *Op. Cit*, h. 32

semakin baik kemampuannya dalam mengontrol diri. Faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir yang lebih baik lagi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri individu. Seperti halnya orang tua yang menerapkan sikap disiplin terhadap anak sejak dini. Dengan mengajarkan sikap disiplin terhadap anak akan membentuk kepribadian yang baik dan juga dapat mengendalikan perilaku mereka. Disiplin yang diterapkan oleh orang tua dapat mengembangkan kontrol diri sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan segala tindakan yang dilakukan⁸.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self control* (kontrol diri) dipengaruhi oleh faktor usia dan faktor lingkungan keluarga, terutama orang tua. Semakin bertambahnya usia individu, maka kemampuannya dalam mengontrol diri semakin

⁸ *ibid.*

baik karena tingkat kedewasaan dan kematangan yang ada dalam dirinya. Selain itu, faktor lingkungan keluarga yang berpengaruh adalah pembentukan sikap disiplin yang diajarkan oleh orang tua kepada anak sejak dini. Dengan bersikap disiplin, individu akan mampu mengontrol perilakunya sehingga terhindar dari perilaku yang melanggar aturan atau melampaui batas.

d. Teknik Mengontrol Diri

Menurut Sukadji⁹, terdapat lima teknik yang dapat digunakan untuk mengontrol diri. Teknik tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Teknik Pemantauan Diri

Teknik pemantauan diri berdasarkan pada asumsi bahwa dengan mencatat perilakunya sendiri, individu akan memiliki pemahaman yang objektif tentang perilakunya sendiri. Misalnya, dalam satu hari individu mencatat hal apa saja yang sudah ia lakukan dalam menggunakan *twitter* sehingga ia pun dapat menyadari ketika penggunaan *twitter* membuat pekerjaan lain terabaikan.

2. Teknik Pengukuhan Diri

Dasar pemikiran teknik pengukuhan diri adalah asumsi bahwa perilaku yang diikuti dengan sesuatu yang

⁹ *Ibid.*, h. 35-36

menyenangkan akan cenderung diulangi di masa mendatang. Teknik ini menekankan pada pemberian penguah positif segera setelah perilaku yang diharapkan muncul. Bentuk penguahan yang diberikan yaitu bentuk penguahan yang wajar dan bersifat intrinsic, seperti senyum puas atas keberhasilan usaha yang dilakukan serta pernyataan-pernyataan diri yang menimbulkan perasaan bangga.

3. Teknik Kontrol Stimulus

Dasar teknik kontrol stimulus adalah asumsi bahwa respon dapat dipengaruhi oleh hadir atau tidaknya stimulasi yang mendahului respon tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengontrol kecemasan dengan cara mengatur stimulus yang berpengaruh. Cara ini bisa berupa pengarahan diri untuk berpikir positif, rasional, dan objektif sehingga individu lebih mampu mengendalikan dirinya.

4. Teknik Kognitif

Proses kognitif berpengaruh terhadap perilaku individu, dengan demikian apabila individu mampu menggantikan pemikiran yang menyimpang dengan pikiran-pikiran yang objektif dan rasional.

5. Teknik Relaksasi

Asumsi yang mendasari teknik relaksasi adalah individu dapat secara sadar belajar untuk merelaksasikan ototnya sesuai keinginannya melalui usaha yang sistematis. Oleh karena itu, teknik ini mengajarkan kepada individu untuk belajar meregangkan otot yang terjadi saat individu mengalami kecemasan.

e. Aspek-Aspek *Self control*

Menurut Averill¹⁰ terdapat 3 aspek dalam kemampuan mengontrol diri, yaitu:

1. *Behavior Control* (Kontrol Perilaku)

Kontrol perilaku (*behavioral control*) merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang secara langsung dapat mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Aspek kontrol perilaku terdiri dari 2 komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu

¹⁰ Edward, P. Sarafino, *Op.Cit.*, h. 273

yang mempunyai kemampuan mengontrol diri dengan baik akan mampu mengontrol atau mengendalikan perilakunya sendiri, dan jika individu tersebut tidak mampu, maka akan menggunakan sumber eksternal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki datang.

2. *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi untuk mengurangi tekanan. Aspek kontrol kognitif terdiri dari 2 komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Informasi yang dimiliki individu atas suatu kejadian yang tidak menyenangkan dapat diantisipasi dengan berbagai pertimbangan, serta individu akan melakukan penilaian dan berusaha untuk menafsirkannya melalui segi-segi positif secara subjektif

3. *Decisional Control* (Kontrol Keputusan)

Kontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan untuk memilih hasil yang diyakini individu, dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih kemungkinan tindakan. Aspek kontrol keputusan terdiri dari 2 komponen, yaitu mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa, di mana individu dapat menahan dirinya.

Sedangkan menurut Block dan Block, terdapat 3 jenis kualitas kontrol diri, yaitu:

- a. *Over control*, merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus.
- b. *Under Control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- c. *Appropriate Control*, merupakan kontrol diri individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.¹¹

¹¹ Richard, S. Lazarus, *Patterns of Adjustment*, (Tokyo: McGraw Hill Kogakusha, Ltd, 1976), h. 340

2. Hakikat Intensitas Penggunaan *Twitter*

a. Definisi Intensitas Penggunaan *Twitter*

Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensinya.¹² Sedangkan penggunaan adalah proses, cara, perbuatan menggunakan sesuatu.¹³ Adapun *twitter* merupakan media sosial di mana pengguna dapat mengirimkan *updates (tweets)* ke jaringan rekan-rekan mereka (*followers*) dari berbagai media (*device*). Jumlah karakter dalam setiap post di *twitter* hanya 140 karakter. Namun dengan karakter yang sedikit tersebut, justru *twitter* adalah media sosial yang memiliki respon paling cepat dan aktif dibandingkan dengan media sosial lainnya.¹⁴ Penggunaan media terdiri dari jumlah waktu yang digunakan, frekuensi dan prioritas penggunaan dalam berbagai jenis isi media yang dikonsumsi dengan proses komunikasi.

Twitter tidak hanya dapat digunakan sebagai media pengirim pesan, Elvinaro¹⁵ menjelaskan keunikan dari *Twitter* sebagai jejaring sosial yakni kemampuannya untuk menyebarkan informasi, gagasan, hingga promosi hanya dengan 140 karakter namun

¹² Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Indonesia: Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ketiga, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), h.438

¹³ Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), h.380

¹⁴ Elvinaro, Ardianto, *Komunikasi Massa Suatu Pengantar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), h. 165

¹⁵ *Ibid.* h. 166

memiliki dampak yang sangat luas. *Twitter* tidak membatasi jumlah *followers* (pengikut) dan oleh karena itu setiap informasi yang ditulis mampu dibaca oleh berapapun jumlah audiensnya dalam waktu yang serentak dan tidak dibatasi oleh jarak.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *twitter* merupakan ukuran atau tingkatan dalam menggunakan media sosial *twitter* sesuai jumlah waktu, frekuensi, dan prioritas penggunaannya. Pengukuran intensitas penggunaan *twitter* dapat melihat seberapa sering individu dalam menggunakan *twitter*.

b. Sejarah Perkembangan *Twitter*

Twitter didirikan pertama kali oleh Jack Dorsey dari perusahaan podcasting Odeo. Idenya sebetulnya cukup sederhana, yakni mengkombinasikan SMS dengan situs jejaring sosial. Inspirasi dasar *Twitter* muncul dari SMS group messaging service TXTMob. Awalnya layanan ini diberi nama “twtr”, terinspirasi dari nama situs sharing foto Flickr. Twitr awalnya juga hanya terbatas digunakan dalam internal perusahaan Odeo saja. Pada bulan Juli 2006, layanan ini mulai diluncurkan untuk publik dengan nama “*Twitter*.” Pengubahan nama (*rebranding*) tersebut terkait dengan

pengakuisisian Odeo oleh Obvious Corp (perusahaan yang didirikan oleh Evan Williams, Jack Dorsey dan Biz Stone). Nama layanan situs tersebut diperkuat dengan logo burung dan arti nama “*Twitter*” sendiri yang artinya kicau burung. *Twitter* memiliki situs resmi yang beralamatkan di *twitter.com* serta blog resmi di *twitter.com/blog*. Alamat akun *Twitter* yakni *@twitter* dan situs teknologi TechCrunch mendeskripsikan layanan ini sebagai situs jejaring dan *microblogging*. Kantor *Twitter* sendiri berlokasi di San Francisco, USA.¹⁶

c. Konten *Twitter*

Kemudahan dalam menggunakan media sosial *twitter* didukung oleh beberapa fitur pelengkap yang tersedia di dalamnya. Fitur pelengkap tersebut antara lain¹⁷:

- a. *Tweet* (status), yaitu pernyataan sebanyak 140 karakter di *microblogging Twitter*
- b. *Timeline*, yaitu halaman utama dalam *twitter*, berisi deretan *tweet* yang dikirimkan oleh orang-orang yang menjadi teman kita.

¹⁶ *Twitter*. <http://www.crunchbase.com/company/twitter>, diakses tanggal 12 Maret 2015

¹⁷ *Ibid.*

- c. *Mentions*, yaitu balasan dari percakapan agar sesama pengguna bisa langsung menandai orang yang akan diajak bicara.
- d. *Following*, yaitu ketika pengguna akun *twitter* mengikuti akun pengguna lain agar *tweets* yang dikirim oleh orang yang diikuti tersebut masuk ke dalam *Timeline*.
- e. *Followers*, yaitu pengguna lain yang ingin menjadikan kita sebagai teman. Bila pengguna lain menjadi *follower* akun seseorang, maka *tweets* seseorang yang ia ikuti tersebut akan masuk ke dalam *Timeline*.
- f. *Direct Message*, yaitu pengiriman pesan langsung di antara pengguna tanpa ada pengguna lain yang bisa melihat pesan tersebut kecuali pengguna yang dikirimi pesan.
- g. *Trending Topics*, yaitu topik yang sedang banyak dibicarakan banyak pengguna dalam suatu waktu yang bersamaan.

d. Dampak Jejaring Sosial *Twitter*

Jejaring sosial *twitter* memiliki dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Dampak tersebut antara lain¹⁸:

¹⁸ Hadi Mulyana, *Facebook Untuk Orang Awam*, (Palembang: Maxikom, 2009), h. 8-9

1. Dampak positif

Dampak positif dari *twitter* adalah mempermudah individu dalam berinteraksi dengan orang lain melalui teks maupun video, tanpa terbatas dengan jarak dan ruang. Hal tersebut karena dengan teknologi internet, jejaring sosial *twitter* dapat digunakan oleh masyarakat dari berbagai daerah, bahkan Negara sekalipun. Selain itu, individu juga mudah dalam mencari teman atau relasi karena tersedia pula fitur pencarian yang disediakan pada jejaring sosial *twitter*. Dengan begitu, individu dapat kembali bertemu dengan teman lama, dan dapat melakukan interaksi meski telah memiliki kesibukan masing-masing serta tempat tinggal yang jauh. Jejaring sosial *twitter* juga dapat dijadikan ajang promosi bagi individu yang memiliki usaha atau bagi siswa yang ingin membagikan informasi terkait sekolah dan berbagai aktivitas penting kepada khalayak umum.

2. Dampak negatif

Dampak negatif dari jejaring sosial *twitter* diantaranya adalah mengurangi kinerja remaja untuk melakukan aktivitas belajar dan aktivitas lainnya karena terpaku pada interaksi dengan teman-teman di dunia maya. Jejaring sosial *twitter* juga membuat terganggunya privasi individu karena data profil pada

situs jejaring sosial seperti *twitter* dapat diketahui dengan bebas oleh siapapun yang mengaksesnya. Selain itu, individu juga sangat membuka dirinya pada akun *twitter* sehingga orang lain dapat mengetahui apa saja aktivitasnya. Hal tersebut dapat memicu terjadinya kejahatan bagi individu yang bersangkutan.

f. Aspek Intensitas Penggunaan *Twitter*

Menurut Del Barrio¹⁹, terdapat dua aspek intensitas yaitu aspek kualitas dan aspek kuantitas. Aspek kualitas terbagi menjadi dua komponen, yaitu perhatian (*attention*) dan penghayatan (*comprehention*). Sedangkan aspek kuantitas terdiri dari dua komponen yaitu durasi (*duration*) dan frekuensi (*frequency*).

1. Aspek kualitas

Aspek kualitas berkaitan dengan keterlibatan perasaan individu dalam mengakses dan memahami media sosial yang digunakannya. Aspek kualitas terdiri dari:

a. Perhatian (*Attention*)

Perhatian merupakan minat individu terhadap aktivitasnya. Perhatian pada individu akan lebih kuat dan intens pada aktivitas yang diminatinya daripada aktivitas

¹⁹ Del Barrio, V. *Relationship between empathy and the big five personality traits in a sample of Spanish adolescents, Social Behavior and Personality* 2004, h.677

yang tidak diminati. Individu memiliki perhatian pada *twitter* sehingga dapat menikmati aktivitas saat menggunakan jejaring sosial *twitter*, menjalin hubungan dengan orang lain melalui *twitter*, dan menggunakan layanan yang tersedia dalam *twitter*.

b. Penghayatan (*Comprehention*)

Penghayatan adalah pemahaman dan penyerapan informasi, adanya usaha individu untuk memahami dan menikmati, pengalaman untuk memenuhi dan menyimpan informasi, di mana pengalaman tersebut diperoleh sebagai pengetahuan individu. Misalnya, individu yang mengakses *twitter* dengan memahami dan menyerap informasi segala sesuatu mengenai *twitter* sehingga dapat menikmati aktivitas saat menggunakan *twitter*.

2. Aspek kuantitas

Aspek kuantitas berkaitan dengan jumlah waktu dalam menggunakan media sosial. Aspek kuantitas terdiri dari:

a. Durasi (*Duration*)

Durasi adalah lamanya individu dalam menjalankan perilakunya. Lamanya individu dalam mengakses jejaring

sosial *twitter* dapat dilihat dari waktu yang dihabiskan untuk setiap kali menggunakannya, misalnya individu mengakses *twitter* selama 1 – 2 jam setiap harinya.

b. Frekuensi (*Frequency*)

Frekuensi yaitu sering atau banyaknya pengulangan perilaku dalam menggunakan jejaring sosial *twitter*. Frekuensi menggunakan *twitter* dapat dilihat dari seberapa seringnya individu membuka dan mengakses *twitter* dalam waktu tertentu.

3. Hakikat Remaja

Istilah remaja dikenal dengan *adolescence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa.²⁰ Menurut Hurlock,²¹ Masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Masa remaja dimulai pada saat anak seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Hurlock membagi masa remaja menjadi dua, yaitu masa remaja awal yaitu mulai umur 13-16 atau 17 tahun, dan masa remaja akhir yaitu umur 17-21 tahun.

²⁰ Mariana Panji R., *Hubungan Antara Penerimaan Fisik dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Awal*, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2013).

²¹ Hurlock, B.E, *op.cit.*

a. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock,²² semua tugas perkembangan masa remaja dipusatkan pada pusaka penanggulangan sikap dan pola perilaku kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Sebelum masuk ke masa dewasa, seorang remaja harus menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya, antara lain:

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggungjawab.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karir ekonomi.
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis.

²² *Ibid.*

b. Ciri-ciri Remaja

Remaja memiliki ciri-ciri khusus yang spesifik dalam dirinya. Ciri-ciri tersebut antara lain²³:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Semua periode adalah penting, tetapi kadar kepentingan usia remaja cukup tinggi mengingat dalam periode ini begitu besar pengaruh fisik dan psikis membentuk kepribadian manusia sepanjang hayatnya kelak.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan atas peran yang dilakukan. Pada masa peralihan, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Apabila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus dapat mempelajari pola perilaku dan sikap baru yang lebih dewasa dari sebelumnya.

3. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalah membuat remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

²³ Ibid., h. 107

4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Salah satu cara untuk menampilkan identitas diri agar diakui oleh teman sebaya atau lingkungan pergaulannya, biasanya remaja menggunakan symbol status dalam kemewahan atau kebanggaan lainnya yang dapat membuat dirinya diperhatikan atau tampil berbeda di depan umum.

5. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Usia remaja merupakan usia yang membawa kekhawatiran dan ketakutan para orang tua. Hal tersebut memberikan dampak pada pendalaman pribadi dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri.

6. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang realistik tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya yang menyebabkan meningginya emosi.

7. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Usia remaja yang menjelang dewasa menuntut remaja untuk meninggalkan kebiasaan yang melekat di usia anak-anak. Menyikapi kondisi tersebut, terkadang untuk

menunjukkan bahwa dirinya sudah dewasa dan siap menjadi dewasa, remaja bertingkah laku yang meniru orang dewasa di sekitarnya. Tingkah laku tersebut dapat berupa hal positif maupun negatif.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan merupakan uraian sistematis tentang hasil-hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Sebagai perbandingan dalam penelitian ini, peneliti akan menguraikan hasil-hasil penelitian terdahulu.

Penelitian yang berjudul “Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan *Facebook* pada Remaja.” Penelitian tersebut dilakukan oleh Apris Ruhban pada tahun 2013²⁴ dengan tujuan untuk menguji secara empiris hubungan kontrol diri dengan intensitas penggunaan *facebook* pada remaja akhir di kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan *facebook* pada remaja akhir ($r = 0,158$ dan $p = 0,003$).

Penelitian selanjutnya berjudul “Hubungan *Relatedness* dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial *Twitter* pada Mahasiswa.”

²⁴ Apris Ruhban, *Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Facebook pada Remaja*, *Jurnal Online Psikologi* Vol. 01 No. 02, h.629-641.

Penelitian tersebut dilakukan oleh Desi Tri Satriani pada tahun 2014²⁵ dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *relatedness* dengan intensitas penggunaan jejaring sosial *Twitter* pada mahasiswa Universitas Brawijaya. Desain penelitian yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan tipe korelasional. Responden dalam penelitian adalah mahasiswa Universitas Brawijaya yang berjumlah 100 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *relatedness* dengan intensitas penggunaan jejaring sosial *Twitter* pada mahasiswa, yang berarti *relatedness* yang tinggi diikuti oleh intensitas penggunaan jejaring sosial *Twitter* yang tinggi, dan sebaliknya *relatedness* yang rendah diikuti oleh intensitas penggunaan jejaring sosial *Twitter* yang rendah menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *relatedness* dengan intensitas penggunaan jejaring sosial *Twitter* pada mahasiswa, yang berarti *relatedness* yang tinggi diikuti oleh intensitas penggunaan jejaring sosial *Twitter* yang tinggi, dan sebaliknya *relatedness* yang rendah diikuti oleh intensitas penggunaan jejaring sosial *Twitter* yang rendah.

Kemudian, penelitian berjudul “Pengaruh *Self control* terhadap Kecanduan *Facebook* pada Siswa Mts. Ar-Rahmah Jakarta Timur.”

Penelitian tersebut dilakukan oleh Shindia pada tahun 2014²⁶. Populasi

²⁵ Desi Tri Satriani, *Hubungan Relatedness dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Twitter pada Mahasiswa*, (Malang: FISIP Universitas Brawijaya

²⁶ Shindia, *Pengaruh Self Control terhadap Kecanduan Facebook pada Siswa Kelas VII, VIII dan IX*, (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2014).

dalam penelitian adalah siswa Mts. Ar-rahmah Jakarta timur. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan tujuan untuk memperoleh gambaran empirik tentang pengaruh *self control* pada siswa yang kecanduan *facebook* di Mts. Ar-rahmah Jakarta timur tahun 2013. Berdasarkan penelitian tersebut, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh positif signifikan $\alpha = 0,05$ kontrol diri terhadap siswa yang kecanduan *facebook* di mts ar-rahmah Jakarta timur.

C. Kerangka Berpikir

Self control merupakan kemampuan individu untuk mengontrol atau mengendalikan perilaku, emosi, serta mengelola dorongan-dorongan yang muncul dalam dirinya agar tidak melakukan hal yang negatif sehingga tidak menimbulkan dampak yang buruk bagi diri sendiri maupun orang lain. Kontrol diri pada masing-masing individu cenderung berbeda-beda. Tidak semua individu mampu mengontrol dirinya dengan baik. Ketidakmampuan individu dalam mengontrol dirinya akan membawa dampak negatif baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Kontrol diri dipengaruhi oleh usi dan lingkungan keluarga, terutama orang tua. Individu yang telah terbiasa dengan penerapan kedisiplinan sejak dini, maka dapat membuat individu mampu mengontrol diri dengan

baik. Semakin bertambah usia individu, semakin baik pula individu dalam mengontrol dirinya.

Pada kasus penggunaan jejaring sosial *twitter*, terdapat fenomena di sekolah bahwa siswa yang tidak mampu mengontrol dirinya cenderung terlibat dalam kasus pelanggaran sekolah, seperti datang terlambat, mengobrol saat jam pelajaran berlangsung, hingga menuliskan status di media sosial. Status yang ditulis oleh siswa bermacam-macam, mulai dari hal yang berhubungan dengan pelajaran hingga berbagai masalah pribadi yang menjadi beban bagi siswa. Siswa meng-*update* status tanpa memikirkan dampak yang terjadi setelahnya. Padahal, jika siswa terlalu terbuka dalam meng-*update* status akan membuat semua orang mengetahui keadaannya saat itu, terutama siswa melakukannya ketika jam pelajaran. Guru atau siapapun yang menyadari hal tersebut akan menegur dan tak jarang pula memberikan penilaian buruk pada siswa yang bersangkutan.

Kemudahan dalam mengakses *twitter* dan tampilan yang terbilang lebih *simple* membuat siswa tertarik menggunakannya. Dengan fasilitas *mentions, reply, retweet, direct message*, serta *upload* foto dan video, membuat siapapun merasa mudah dan tertarik menggunakannya, terutama untuk berinteraksi dengan teman-teman pengguna *twitter* yang terhubung dengan koneksi internet. Berbagai kemudahan tersebut sering

membuat siswa lupa bahwa terdapat hal-hal yang seharusnya mampu dibatasi dalam menggunakan *twitter*. Hal-hal yang seharusnya tidak dibagikan melalui *twitter*, justru dengan mudahnya diketahui oleh orang lain. Selain itu, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru terbuang begitu saja karena menggunakan *twitter* pada saat jam pelajaran, sehingga tak jarang siswa pun mendapat teguran dari guru yang bersangkutan.

Kontrol diri berperan dalam setiap aktivitas individu, seperti siswa tingkat menengah. Sebagaimana telah disebutkan dalam teori bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik maka akan mampu melakukan aktivitas yang berdampak positif sehingga ia akan terhindar dari hal-hal yang menimbulkan konsekuensi negatif. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah maka ia pun tidak mampu menghindari dampak buruk yang terjadi karena melakukan hal-hal hanya sesuai keinginannya saja. Berdasarkan hal tersebut, maka akan diteliti hubungan kontrol diri dengan intensitas penggunaan *twitter* pada siswa kelas X di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta..

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori dan kerangka berpikir yang telah dipaparkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Terdapat hubungan yang positif antara *self control* dengan intensitas penggunaan *twitter* pada siswa kelas X SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta.