

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan kajian yang mendeskripsikan penelitian-penelitian terdahulu. Berdasarkan kajian pustaka yang ditemukan oleh peneliti, terdapat beberapa karya yang memiliki kesamaan relevansi dengan judul penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Adapun karya-karya tersebut adalah sebagai berikut :

##### **1. Media Sosial**

Penelitian yang dilakukan oleh Ana Arifa Sari pada tahun 2014 yang berjudul "*Hubungan Antara Penggunaan Jejaring Sosial Twitter Dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2013-2014 Universitas Muhammadiyah Surakarta*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampel* dengan pengambilan responden sebanyak 563 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala dan dianalisis menggunakan teknik *product moment*. Hasil dari penelitian ini, terdapat hubungan yang negatif antara penggunaan *twitter* dengan pengendalian diri. Persamaan penelitian terdapat pada variabel penggunaan jejaring sosial, pengendalian diri, pendekatan dalam penelitian, dan teknik yang digunakan untuk menganalisis data. Perbedaan penelitian ini terletak pada subyek, obyek dalam penelitian.

Penelitian yang disusun oleh Elsa Carinta Putri tahun 2018 yang berjudul “*Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Efektivitas Dakwah (Studi Kasus: Instagram @Nunuzoo)*”. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *explansi survey*. Pengambilan sampel dilakukan secara acak menggunakan rumus Slovin. Analisis data menggunakan uji korelasional sederhana, koefisien determinasi, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara penggunaan *instagram* terhadap aktivitas dakwah melalui media sosial. Persamaan penelitian Putri dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penelitian ini, terdapat pada variabel penggunaan media sosial, pendekatan penelitian yang digunakan, serta uji analisis data yang digunakan. Sedangkan perbedaannya terletak pada teknik pengumpulan data cara pengambilan sampel. Pada penelitian ini, pengambilan sampel berpedoman pada pendapat Suharsimi Arikunto.

Penelitian yang ditulis oleh Edi Suryadi, Hidayat Sunandar, dan M. Priyatna pada tahun 2018 yang berjudul “*Penggunaan Sosial Media WhatsAap dan Pengaruhnya Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam*”. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode *eksperimen* dan *survey*. Pengumpulan data menggunakan angket dengan mengambil sampel sebanyak 57 responden dengan teknik acak menggunakan rumus Slovin. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa antara variabel X (penggunaan

*WhatsAap*) dengan variabel Y (disiplin belajar Pendidikan Agama Islam) terdapat pengaruh artinya  $H_0$  diterima. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel sosial media, pendekatan penelitian yang dipilih, dan cara pengumpulan data yaitu menggunakan angket. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel Y, jika penelitian sebelumnya berfokus untuk mengetahui pengaruh media sosial *whatsAap* terhadap prestasi belajar, sedangkan penelitian ini untuk mengetahui kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Zahro Malihah dan Alfiasari tahun 2018 yang berjudul “*Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial terhadap Perilaku Reaktif sebagai Pelaku maupun sebagai Korban Cyberbullying pada Siswa Kristen SMP Nasional Makassar*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode survey. Sedangkan responden yang dipakai dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dampak dari perilaku *cyberbullying* dapat mempengaruhi perilaku reaktif pada siswa Kristen di SMP Nasional Makassar. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel media sosial, dan pendekatan penelitian yang dipilih. Perbedaan peneliti akan menekankan pada penggunaan media sosial mampu mempengaruhi kontrol diri remaja.

## **2. Kontrol Diri**

Penelitian yang disusun oleh Nailun Izzati Wahdah pada tahun 2016 yang berjudul “*Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri dengan*

*Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa SMP Sunan Giri Malang*”.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan *facebook*. Persamaan penelitian ini terletak pada metode penelitian yang dipilih, kontrol diri, dan penggunaan media sosial yang lebih difokuskan pada *facebook*. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak teknik analisis yang digunakan menggunakan analisis regresi linier sederhana, dan fokus permasalahan yang akan diteliti. Jika penelitian sebelumnya hanya fokus pada salah satu media sosial yaitu *facebook*. Sedangkan penelitian ini akan lebih memfokuskan pada hubungan penggunaan media sosial yang tidak hanya *facebook* tetapi lebih kepada media aplikasi sosial yang lebih luas, misalkan *WhatasAap*, *Line*, *Twiter*, *BBM* dan beberapa aplikasi lainnya terhadap kontrol diri pada remaja muslim.

Penelitian yang ditulis oleh Cucu Arumsari pada tahun 2016 yang berjudul “*Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri*”. Metode penelitian dilakukan menggunakan metode percobaan kuasi menggunakan satu subjek dengan desain A-B. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik simbolis merupakan pilihan yang tepat digunakan untuk mengukur kontrol diri berupa perasaan, tingkah laku, disiplin, emosi, dan nafsu. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel kontrol

diri. Sedangkan perbedaanya terletak pada metode penelitian dan permasalahan yang akan dikaji yaitu penggunaan media sosial terhadap kontrol diri remaja muslim.

Penelitian yang disusun oleh Muhammad Zuhaery tahun 2018 yang berjudul “*Muslimic Education and The 21<sup>ST</sup> Century Challenge : The Urgency and Adolescent Literacy Mothod For Social Media*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Sedangkan data yang digunakan merupakan *library research*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya pendidikan Muslim mampu menjadi pedoman bagi generasi remaja Muslim untuk masuk pada zaman globalisasi era media sosial ini. Hal ini dapat diperkuat bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam Muslim mampu menjadi penyaring bagi remaja Muslim dalam berinteraksi di media sosial. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel media sosial dan remaja Muslim. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada pemilihan metode dan cara dalam pengambilan data penelitian. Pada penelitian ini pendekatan metode yang digunakan adalah kuantitatif dan pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket.

Penelitian yang ditulis oleh Andi Annisa Ikhwani Nasta pada tahun 2018 yang berjudul “*Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri Remaja Putri Pengguna Media Sosial Online*”. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified*

*random sampling* sebanyak 198 responden yaitu perempuan yang ada di SMP N Makassar. Teknik analisis data menggunakan analisis *Spearman*. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri remaja putri dalam menggunakan media sosial *online*. Kesamaan penelitian ini terdapat pada pemilihan metode penelitian, variabel kontrol diri dan media sosial. Adapun perbedaan dari penelitian ini terdapat pada teknik pengambilan sample, dan teknik analisis data. Pada penelitian ini pengambilan sample berpatokan pada pendapat Suharsimi Ariunto dan teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Penelitian yang disusun oleh Laila Quratul A'yun pada tahun 2016 yang berjudul "*Perbedaan Kontrol Diri Pada Remaja yang Melaksanakan Puasa Senin Kamis dengan Yang Tidak Puasa*". Penelitian ini menggunakan metode pendekatan komparatif. Teknik analisis data menggunakan *independent sampel t-test*. Sedangkan yang menjadi subjek penelitian terdiri dari 100 orang dengan pembagian 50 remaja yang sering berpuasa senin kamis, dan 50 remaja yang tidak berpuasa senin kamis. Hasil penelitian menunjukan bahwa remaja yang melakukan puasa senin kamis memiliki kontrol diri yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang tidak melaksanakan puasa senin kamis. Persamaan penelitian sebelumnya dengan peneliti ini terletak pada variabel kontrol diri. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada teknik analisis data dan pendekatan penelitian yang digunakan. Peneliti sebelumnya menggunakan

teknik perbandingan sedangkan pada penelitian ini penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Zahro Malihah dan Alfiasari tahun 2018 yang berjudul “*Perilaku Cyberbullying Pada Remaja dan Kaitanya dengan Kontrol Diri dan Komunikasi Orangtua*”. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional study* dengan mengambil responden sebanyak 81 remaja di SMP Kota Bogor dengan menggunakan *convenience sampling*. Sedangkan pengambilan data dilakukan dengan *self-administered*. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan komunikasi yang harmonis didalam lingkungan keluarga dapat mengurangi perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMP Kota Bogor. Kesamaan penelitian ini terdapat pada variabel yang membahas tentang kontrol diri pada remaja. Perbedaan penelitian ini terdapat pada metode penelitian, cara penentuan responden, dan teknik pengambilan data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penentuan pemilihan responden secara acak, dan teknik yang digunakan dalam pengambilan data menggunakan angket *skala likert*.

## **B. Kerangka Teori**

### 1. Media Sosial

#### a. Pengertian Media Sosial

Secara umum, media sosial merupakan media online yang dapat di akses oleh para penggunanya untuk melakukan berbagai

aktivitas seperti berbagi, berpartisipasi, membuat blog, wiki, menciptakan jejaring sosial maupun ruang dunia virtual melalui dukungan teknologi media (Kementrian Perdagangan, 2014:25). Media sosial merupakan sebuah saluran alat komunikasi yang memberikan kemudahan kepada para pengguna untuk berinteraksi dengan mudah dan bebas serta didukung dengan berbagai fitur-fitur diantaranya seperti teks, foto, video, dan audio.

Menurut Kaplan dan Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi internet yang menggunakan teknologi web 2.0 sebagai sarana untuk melakukan pertukaran *user-generated content* (Haelin, 2010:59-68). Adapun pembagian media sosial menurut Kaplan dan Haenlein dibagi menjadi enam diantaranya proyek kolaborasi (*wikipedia*), *blog* dan *microblogs* (*twitter*), komunitas konten (*youtube*), situs jaringan sosial (*facebook*, *instagram*), virtual game (*world of warcraft*) dan virtual sosial (*second life*).

Media sosial menurut Meike dan Young (2012) mendefinisikan bahwa media sosial merupakan sarana pertukaran informasi antara individu yang satu dengan individu yang lain. Sedangkan menurut Body (2009) mendefinisikan media sosial sebagai wadah bagi seorang individu maupun kelompok untuk berkumpul dan saling bertukar informasi ataupun sarana untuk bermain antara pengguna di media sosial. Adapun menurut Shirky



(2008) media sosial dapat diartikan sebagai alat yang dapat digunakan untuk bekerja sama dan membantu untuk saling bertukar informasi baik dilembaga institusional maupun organisasi. Merujuk pada beberapa pengertian media sosial yang sudah dijelaskan oleh beberapa ahli diatas, media sosial dapat dikatakan sebagai fasilitator yang dapat menghubungkan antara pengguna (*user*) dengan sebuah ikatan sosial (Nasrullah, 2017:11).

Berdasarkan definisi diatas mengenai pengertian media sosial, peneliti menyimpulkan bahwa media sosial merupakan alat yang dapat dipakai untuk menghubungkan antara komunikan dengan komunikator sebagai sarana untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan bertukar informasi. Selain itu, dengan adanya kemajuan teknologi dibidang media sosial dapat menciptakan hubungan yang baik antara pengguna dalam sebuah ikatan sosial secara virtual melalui teknologi multimedia.

#### b. Karakteristik Media Sosial

Media sosial merupakan alat komunikasi berbasis internet yang dapat digunakan untuk bertukar informasi, promosi, maupun sebagai tempat untuk berbisnis. Media sosial memiliki beragam jenis yang berbeda-beda antara media yang satu dengan yang lainnya. Jenis-jenis media sosial dapat dibagi menjadi empat jenis (Nasrullah, 2015:15).

Adapun karakteristik media sosial dapat dibedakan sebagai berikut:

### 1) Jaringan

Salah satu jenis-jenis media sosial adalah jaringan (*network*). Media sosial tersusun dari berbagai aplikasi jaringan sosial yang terbentuk didalam jaringan internet. Jaringan yang telah dibentuk dipadukan dengan perangkat teknologi seperti *computer*, *handphone*, maupun *tablet*. Jaringan yang telah tersusun, akan membentuk suatu kelompok. Misalnya dengan adanya aplikasi seperti *WhatsAap*, *Instagram*, *Line*, *Facebook*, *Blackberry Messenger*, dan *Twitter*.

### 2) Informasi

Salah satu dampak positif dari adanya kemajuan teknologi informasi adalah kemudahan dalam menyampaikan informasi antara komunikator kepada komunikan. Informasi merupakan salah satu kegiatan yang banyak dikonsumsi oleh *users* pengguna media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi.

### 3) Arsip

Media sosial selain dapat digunakan untuk bertukar informasi, media sosial juga dapat digunakan untuk menyimpan informasi, foto, video, dokumen, maupun kenangan. Contohnya setiap informasi yang diunggah melalui *instagram* dapat disimpan dalam

waktu yang lama, bahkan tidak akan hilang ketika *users* tidak menghapusnya.

#### 4) Interaktif

Ciri *khas* dari media sosial adalah terciptanya hubungan interaksi antara pengguna jaringan internet. Jaringan media sosial tidak hanya terfokus pada sekedar menjalin pertemanan didunia maya, tetapi adanya jaringan ini juga harus didukung dengan interaksi antara sesama pengguna jejaring sosial.

#### c. Ciri-ciri Media Sosial

Media sosial memiliki jenis yang sangat beragam. Ciri-ciri media sosial dapat dibagi sebagai berikut (Abbas, 2014:27).

1. Pesan yang disampaikan dapat dibagikan oleh banyak orang tidak hanya berfokus pada satu orang saja.
2. Isi pesan dapat diterima oleh penerima pesan tanpa melalui perantara.
3. Pesan disampaikan secara *online* dan langsung
4. Pesan dapat diterima oleh pengguna sesama media sosial secara *online* dan dapat diterima secara cepat.
5. Media sosial dapat dimanfaatkan oleh penggunanya untuk bertindak sebagai pemeran maupun *creator* yang dapat dijadikan untuk menampilkan identitas dirinya.

6. *Content* media sosial memiliki fungsi yang sangat beragam baik untuk percakapan, berbagi, menjalin pertemanan, mampu untuk menunjukkan identitas diri maupun kelompok.

d. Dampak Penggunaan Media Sosial

1) Dampak Positif

Menurut Alfiyana (2014:22) dampak positif dari penggunaan media sosial bagi siswa dapat dibagi menjadi lima diantaranya :

- a) Kehadiran media sosial dapat digunakan untuk melatih kepekaan sosial siswa dalam belajar mengelola pertemanan, bersosialisasi, dan beradaptasi dengan lingkungan.
- b) Siswa akan memiliki banyak teman dari berbagai latar belakang yang berbeda-beda, baik dari segi umur, pendidikan, suku, ras, strata sosial, bahkan dapat berteman dengan orang lain di seluruh dunia.
- c) Siswa akan dengan mudah mendapatkan informasi, ilmu pengetahuan baik dalam bidang pendidikan, kebudayaan, sosial maupun yang lainnya.
- d) Media sosial dapat digunakan untuk sarana berdiskusi, bertukar pikiran antara sesama teman.
- e) Media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana untuk pembelajaran dibidang pendidikan.

Dari pemaparan mengenai dampak positif penggunaan media sosial diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan media

sosial bagi siswa dapat digunakan untuk menambah ilmu pengetahuan, menambah pertemanan dengan orang lain yang belum pernah ketemu secara langsung, dan dapat digunakan untuk mencari informasi baik dari dunia pendidikan, sosial, maupun kebudayaan.

## 2) Dampak Negatif

Selain memiliki dampak positif, penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif. Adapun dampak negatif penggunaan media sosial adalah sebagai berikut :

- a) Siswa yang tidak bisa mengontrol penggunaan media sosial dengan baik hanya akan menghabiskan waktunya untuk bermain sosial media, sehingga waktu untuk belajar menjadi berkurang.
- b) Dapat merusak kesehatan mata jika terlalu lama menatap *handphone, komputer*, maupun laptop.
- c) Siswa dapat menjadi malas untuk belajar, lalai dalam mengerjakan tugas, tidak membantu orangtua.
- d) Sosialisasi dengan lingkungan sekitar menjadi rendah.
- e) Memicu terjadinya aksi pornografi dan tindak asusila. Hal ini bisa diakibatkan karena dengan mudahnya siswa dapat mengaksesnya di internet.
- f) Terjadinya tindakan kriminalitas. Contohnya penculikan anak yang terjadi pada salah satu keluarga artis Ibukota. Penculikan

dilatarbelakangi karena orangtua korban sering *mengupload* anak-anaknya.

- g) Siswa menjadi konsumtif. Siswa dapat menghabiskan uangnya untuk membeli pulsa, paketan, maupun bermain *game* di warung internet.

## **2. Kontrol Diri**

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

Kontrol diri merupakan kemampuan seorang individu dalam menempatkan diri untuk berperilaku dan bertindak kearah yang positif (Risnawati, 2014:21). Kontrol diri merupakan kecakapan individu untuk menempatkan diri di lingkungannya. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung memiliki variasi yang tepat untuk berperilaku sesuai dengan kondisi yang ada, mudah membaaur dengan lingkungan, lebih fleksibel, dan bersikap hangat dan terbuka (Ghufron, 2010:21-22).

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri adalah keterampilan seorang individu untuk membimbing dan membentengi dirinya sendiri dari perilaku maupun sikap yang negatif (Ghufron, 2010:22). Kontrol diri merupakan proses pengarahan individu dalam mengendalikan diri sendiri baik dari segi fisik, psikologis, maupun perilaku untuk menjadi dirinya sendiri (Acocella, 1995:130).

Kontrol diri berkaitan dengan nilai-nilai dan kepercayaan diri dari seorang individu untuk bertindak dalam mengambil suatu

keputusan. Kontrol diri dapat digunakan sebagai tindakan *preventif* bagi seseorang untuk menghindari dari perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain (Ghufron, 2010:23). Calhoun dan Acocella (1995:130-131) memberikan dua alasan pentingnya seseorang harus memiliki kontrol diri yang baik diantaranya: *pertama*, manusia merupakan makhluk sosial yang hidup dan tinggal bersama dengan manusia yang lain, sehingga untuk memenuhi kebutuhannya setiap individu harus dapat mengontrol sikap dan perilakunya supaya tidak mengganggu yang lain. *Kedua*, setiap kelompok masyarakat memiliki adat, tuntutan dan peraturan yang khas antara kelompok masyarakat satu dengan kelompok masyarakat yang lain. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, perlu adanya kontrol diri agar tidak menyimpang.

Hurlock menyebutkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan antara pengendalian emosi seseorang. Jika dilihat dari konsep ilmiah, kontrol diri merupakan pengarahan kekuatan emosi menuju saluran ekspresi yang berguna dan bisa diterima secara sosial. Kriteria yang bisa menentukan kontrol diri dapat diterima secara sosial atau tidak dapat dibagi menjadi dua antara lain: Kontrol emosi yang dilakukan oleh individu dapat diterima dan mendapatkan apresiasi yang baik dari masyarakat. Selain itu, efek dari kontrol emosi yang dilakukan oleh individu dapat memberikan kesan yang positif juga untuk diri sendiri .

Emosi merupakan sesuatu yang melekat pada pribadi individu yang meliputi aspek sikap yang dapat berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Emosi dapat bersifat naik turun dan seimbang. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan setiap individu dalam mengendalikan diri (Dariyo, 2007:180).

Berdasarkan uraian diatas, kontrol diri dapat diartikan sebagai tindakan *preventif* yang harus dimiliki oleh seorang individu untuk mengendalikan diri dari hal-hal yang negatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kontrol diri dapat diartikan sebagai pertimbangan yang dapat dilakukan oleh setiap individu untuk mengambil keputusan sebelum bertindak. Semakin besar kontrol diri yang dilakukan seseorang, semakin besar pula pengendalian diri individu dalam pengaturan tingkah lakunya.

b. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Ghufro, 2010:29-31) membagi aspek kontrol diri menjadi tiga bagian diantaranya :

1) Kontrol Perilaku

Kontrol diri pada aspek kontrol perilaku merupakan keterampilan seorang individu dalam menempatkan diri pada suatu keadaan yang tidak diinginkan. Kemampuan kontrol perilaku dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan dan memodifikasi stimulus. Keterampilan mengatur pelaksanaan adalah keterampilan dalam mengendalikan situasi baik diri sendiri,



orang lain, maupun sesuatu hal yang lain. Sedangkan memodifikasi stimulus merupakan kemampuan individu untuk mengontrol dirinya dalam menghadapi situasi yang tidak dikehendaki.

## 2) Kontrol Kognitif

Kontrol diri pada aspek kognitif merupakan kecakapan individu dalam memodifikasi informasi yang berbanding terbalik dengan yang diinginkan dengan cara menginterpretasi, memberikan penilaian, ataupun mensinkronkan antara kejadian yang diterima dengan kerangka berfikir sebagai salah satu tindakan untuk mengurangi penekanan.

Komponen pada kontrol kognitif dapat dibagi menjadi dua yaitu komponen memperoleh informasi dan komponen penilaian. Perolehan informasi sangat berguna bagi individu untuk melakukan pertimbangan untuk menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Sedangkan penilaian digunakan oleh individu untuk memberikan gambaran terhadap suatu peristiwa dengan melihat bagian-bagian positif berdasarkan pertimbangan pribadi.

## 3) Mengontrol Keputusan

Kontrol keputusan merupakan kemampuan seorang individu dalam mengambil suatu keputusan berdasarkan kemantapan hati tanpa adanya pengaruh pengaruh luar. Kontrol diri dalam pengambilan keputusan memberikan kesempatan dan kebebasan memilih bagi setiap individu.

Berdasarkan pemaparan mengenai aspek-aspek kontrol diri diatas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri meliputi pengendalian perilaku, pengendalian diri terhadap rangsangan, pengendalian dalam keterampilan dalam menghadapi kejadian yang tidak diinginkan, dan keterampilan dalam mengambil keputusan.

c. Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block (dalam Ghufron, 2010:31), jenis-jenis kontrol diri dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu :

1. *Overcontrol*

*Overcontrol* merupakan pengendalian diri yang dilakukan secara berlebihan sehingga berdampak pada reaksi rangsangan individu karena terlalu banyak menahan diri.

2. *Unred Control*

*Unred Control* bisa diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri, bertindak secara bebas tanpa berfikir panjang.

3. *Appropriate Control*

*Appropriate Control* merupakan keterampilan individu dalam mengarahkan diri sendiri untuk melakukan tindakan sesuai dengan pertimbangan yang telah difikirkan sebelumnya secara matang.

d. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Islam adalah agama yang mengajarkan kebersihan dan kesucian baik secara fisik, hati, maupun moral (Asa, 2016:143). Menurut perspektif Islam kontrol diri merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kontrol diri dapat digunakan sebagai sarana untuk menilai diri sendiri atas setiap tindakan yang telah dilakukan terutama tindakan yang berkaitan dengan orang lain. firman Allah dalam Qs Al Hasyr ayat 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ  
لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaknya setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Ayat diatas menerangkan bahwa, orang yang beriman ialah orang yang bertaqwa kepada Allah SWT, selalu mawas diri terhadap perbuatan yang telah dilakukannya didunia sebagai pertanggung jawaban kelak diakhirat. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak lepas dari berinteraksi dengan orang lain. ketika berada di masyarakat hendaknya manusia dapat berperilaku baik dan dapat mengontrol dirinya agar tidak terjerumus dalam kebinasaan. Al Qur'an telah menjelaskan pentingnya kontrol diri dalam QS Al Baqoroh ayat 195

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ  
وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

Kontrol diri memiliki peran yang penting bagi setiap individu untuk menjalani perannya sebagai makhluk sosial. Pengendalian diri yang baik serta keterampilan untuk mengatur emosi diri merupakan suatu kecakapan yang harus dimiliki oleh setiap *mu'min* sebagaimana yang telah dijelaskan didalam Al-Qur'an.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri dapat dibedakan menjadi dua, yaitu :

1) Faktor Internal

Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan kontrol diri adalah usia. Ketika seorang individu semakin bertambah usia maka akan memiliki aspek psikologis yang matang sehingga keterampilan individu dalam mengontrol dirinya semakin baik.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan kontrol diri adalah faktor lingkungan keluarga. Orang tua merupakan sosok yang menjadi *role model* bagi anak-anaknya,

sehingga akan berpengaruh terhadap keterampilan kontrol diri dari seseorang. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh cari jurnal cara memimpin orangtua.

### **3. Remaja Muslim**

#### **a. Pengertian Remaja**

Secara istilah pengertian remaja dikenal dengan “*adolescence*”. Sedangkan jika dari bahasa latin berasal dari kata “*adolescere*” (kata benda *adolescencia* yang berarti remaja). Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju usia dewasa. Memasuki usia remaja berbagai macam perubahan akan dialami seperti perubahan psikologis, psikofisik, maupun temporal (Hurlock, 1980 : 206).

Secara umum, batasan mengenai ukuran usia remaja memiliki berbagai macam versi yang berbeda-beda. Mayoritas beberapa ahli menyebutkan bahwa usia remaja antara usia 10 sampai 21 tahun. Monks, Knoers, dan Haditono (2001) mengklasifikasikan usia remaja menjadi empat jenis yaitu masa pra-pubertas (usia 10 sampai 12 tahun), masa pubertas (12 sampai 15 tahun), masa remaja pertengahan (usia 15 sampai 18 tahun), masa remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun). Masa awal sampai akhir remaja disebut masa *adolesens* (Desmita, 2015: 190).

Menurut *World Health Organization (WHO)* seseorang dapat dikatakan remaja jika umurnya sudah memasuki usia 10 sampai 19

tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI (KEMENKES) Nomor 25 tahun 2014 menjelaskan bahwa batasan rentang usia remaja antara umur 10 sampai 18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa usia remaja dimulai dari umur 10 sampai 24 tahun (Kementrian Kesehatan, 2018:1).

Sedangkan menurut Papalia menerangkan bahwa usia remaja diawali dari umur 11 tahun sampai remaja memasuki usia dua puluhan (Papalia, 2008:534). Masa remaja untuk perempuan dimulai dari umur 12 sampai 21 tahun, sedangkan untuk laki-laki dimulai dari umur 13 sampai 22 tahun. Sedangkan untuk rentang usia remaja dibagi menjadi dua yaitu rentang usia remaja awal umur 12 sampai 18 tahun, dan rentang usia akhir yaitu umur 18 sampai 22 tahun (Asrori, 2010:9). Usia remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tempat tinggal, budaya, dan historis. Contohnya di Amerika Serikat dikatakan sudah memasuki usia remaja jika berumur 10 sampai 13 tahun. Usia remaja dikatakan berakhir ketika sudah memasuki umur 18 atau 21 tahun dan terdapat perubahan dari segi biologis, cara berfikir, dan kemampuan untuk bersosialisasi, mengontrol emosi dan mandiri (Santrock, 2007:20).

Konokap membagi usia remaja menjadi tiga bagian yaitu remaja awal usia 12 sampai 15 tahun, remaja pertengahan 15 sampai 18 tahun, dan remaja akhir 19 sampai 22 tahun. Salzman

mendefinisikan bahwa usia remaja merupakan masa transisi untuk berkembang menuju proses mandiri, tumbuh minat seksual, ingin mencoba hal-hal yang baru, perhatian terhadap keindahan diri dan mulai bersinergi dengan masyarakat (Yusuf, 2011:184).

Masa perpindahan dari usia anak-anak menuju usia dewasa merupakan pengertian dari remaja. Penentuan rentang usia remaja sangat beraneka ragam menurut pendapat dari beberapa ahli. Namun secara umum, seseorang dikatakan remaja ketika memasuki umur 10 sampai 18 tahun. Remaja dapat ditandai dengan berbagai macam perubahan baik dari segi fisik, psikologis, sosio-emosional, bertanggung jawab, bermoral, dan beretika.

b. Aspek-aspek Perkembangan Remaja

Salah satu perubahan yang terjadi ketika seseorang memasuki remaja adalah adanya perubahan pada fisik yang ditandai dengan terjadinya pubertas. Pubertas adalah perubahan yang terjadi pada laki-laki dan perempuan baik dari segi fisik, psikis, dan kematangan seksual. Adapun perubahan yang terjadi adalah sebagai berikut :

1) Perubahan Tinggi dan Berat Badan

Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas salah satunya yaitu perubahan tinggi badan. Pertumbuhan laju tinggi badan antara laki-laki dan perempuan berbeda. Hal ini dikarenakan percepatan pertumbuhan tinggi badan laki-laki lebih lambat 2 tahun dibandingkan dengan perempuan. Puncak pertumbuhan

perempuan urang lebih di usia 12 tahun dan berakhir usia 16 tahun, sedangkan puncak pertumubuhan tinggi badan laki-laki kurang lebih dimulai umur 14 tahun dan akan berakhir umur 18 tahun. Pertumbuhan tinggi badan laki-laki bertambah 10 cm per tahun, sedangkan wanita 9 cm per tahun. Sedangkan untuk penambahan berat badan laki-laki bertambah kurang lebih 13 kg dan perempuan 10 kg.

Penambahan berat badan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adanya perubahan pada struktur tubuh. Pertambahan berat laki-laki terjadi karena bertambahnya massa otot, sedangkan pertambahan berat badan perempuan dipengaruhi oleh bertambahnya massa lemak.

## 2) Perubahan Proporsi Tubuh

Perubahan ini berkaitan dengan fisik individu yang terjadi pada laki-laki dan perempuan. Perubahan dapat dilihat dari adanya perubahan pada tangan dan kaki. Selain itu, perubahan juga dapat terjadi pada bagian muka seperti mulai tumbuh jerawat, mulut melebar, dan dahi menjadi luas. Sedangkan untuk pertumbuhan struktur kerangka laki-laki lebih kuat dibandingkan dengan perempuan karena laki-laki mempunyai banyak jaringan otot dalam tubuhnya.



### 3) Perubahan Pubertas

Pubertas adalah masa dimana seseorang akan mengalami berbagai perubahan baik dari perubahan bentuk badan, psikososial, dan terjadinya proses kematangan pada fungsi seksual. Masa pubertas yang terjadi pada setiap orang tidak sama. Perubahan pubertas yang terjadi pada remaja dapat ditandai dengan adanya perubahan seks primer dan seks sekunder. Adapun ciri-ciri perubahan tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

#### a) Perubahan ciri-ciri seks primer

Perubahan yang terjadi dari adanya ciri-ciri seks primer berkaitan dengan alat reproduksi manusia. Seks primer yang terjadi pada laki-laki ditandai dengan pertumbuhan percepatan pada testis yang terjadi sekitar umur 12 sampai 21 tahun. Faktor yang melatarbelakangi karena adanya hormon perangsang dari kelenjar bawah otak. Hormon perangsang akan menghasilkan hormon *testosteran*, *androgen*, dan *spermatozoa* yang akhirnya dapat digunakan untuk reproduksi.

Seks primer yang terjadi pada perempuan ditandai dengan *menstruasi*. Hal ini dapat menjadi petunjuk bahwa reproduksi perempuan sudah matang dan sudah bisa untuk dibuahi. *Menstruasi* terjadi karena adanya pertumbuhan indung telur (*ovarium*). Indung telur berguna untuk

memproduksi sel-sel telur dan hormon *estrogen* dan *progesteron*. hormon *estrogen* berfungsi untuk mematangkan sel telur yang siap dibuahi, sedangkan hormon *progesteron* berfungsi untuk mengatur siklus haid.

b) Perubahan ciri-ciri seks sekunder

Perubahan jasmaniah adalah ciri-ciri dari perubahan sekunder yang terjadi pada laki-laki dan perempuan. Perubahan yang terjadi pada laki-laki ditandai dengan tumbuhnya janggut, kumis, jakun, suara membesar, tumbuh bulu di ketiak, dada, kaki, lengan, dan sekitar kemaluan, dan otot-otot menjadi kuat. Sedangkan pada perempuan ditandai dengan pembesaran pada payudara, pinggul, tumbuh bulu di ketiak dan daerah kemaluan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa ciri-ciri perubahan yang terjadi pada remaja baik laki-laki dan perempuan dapat dipengaruhi oleh faktor primer dan faktor sekunder. Sehingga dengan adanya pengetahuan terkait dengan perkembangan remaja diharapkan remaja dapat menjaga dirinya dengan baik dan dapat bertindak sesuai dengan harapan masyarakat dan sesuai dengan ajaran islam.

c. Perkembangan Psikologi Sosial

Psikologi sosial merupakan serangkaian ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang tingkah laku dan pemikiran seseorang

dalam lingkungan masyarakat (Byrne, 2004:5). Menurut Abu Ahmadi (2007:5) psikologi sosial adalah suatu pembelajaran yang dapat dipelajari dari tingkah laku dan pengalaman seseorang dikaitkan dengan keadaan sosial.

Perkembangan psikologi sosial tidak terlepas dari peran individu terhadap keadaan sosial dan hubungan sosial antara masyarakat satu dengan masyarakat yang lain. Adapun Perkembangan perilaku psikologi sosial akan dijelaskan sebagai berikut :

#### 1) Perkembangan Hubungan Dengan Orangtua

Keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak-anak sebelum memasuki sekolah formal. Pola asuh orangtua memiliki pengaruh yang besar bagi perkembangan dan perilaku anak. Contohnya ketika orangtua mendidik anak dengan pola asuh otoriter biasanya anak akan cenderung memiliki kepribadian *introvet*. Ketika orangtua mengasuh anak dengan pola asuh demokratis maka anak akan merasakan kehangatan kasih sayang orangtua, mandiri, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain baik dengan orangtua, guru, maupun teman.

Selain pola asuh, faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku remaja adalah interaksi antara anggota keluarga. Hubungan keakraban orangtua dengan anak biasanya terjadi

antara anak perempuan dengan ayahnya. Hubungan ini biasanya terjadi sampai anak memasuki umur 16 tahun. Keakraban antara orangtua dan anak terjadi secara alami. Orangtua diharapkan mampu untuk menjaga kesatuan dan kehangatan keluarga agar harmonis dengan tetap menjaga batasan-batasan antara orangtua dengan anak (Soetjiningsih, 2007:50).

Ketika seorang anak telah memasuki usia remaja mereka cenderung menyukai orangtua yang dapat memberikan dukungan dan kebebasan untuk bereksplorasi menemukan jati dirinya. Sebaliknya, ketika hubungan komunikasi antara keluarga kurang baik dapat menimbulkan percecokan dan perpecahan keluarga (Danim, 2010:85).

## 2) Perkembangan Hubungan Dengan Teman Sebaya

Usia remaja bisa dikatakan sebagai masa perpindahan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini bisa disebut juga dengan masa sosial, dimana seorang remaja akan mulai timbul kesadaran untuk membaaur dengan lingkungan sosial. Perkembangan hubungan sosial remaja biasanya lebih memfokuskan hubungan dengan teman sebaya dibandingkan dengan orangtua.

Keterlibatan teman sebaya diawali dengan adanya pertemanan antara sesama jenis yang biasanya disebut dengan persahabatan. Kelompok teman sebaya memiliki pengaruh yang

kuat pada pribadi sebagian orang. Sedangkan pada tahap masa pertengahan, remaja akan cenderung membuat *ekspansi* dengan bergabung bersama komunitas yang diminati seperti komunitas pecinta petualang, musik, olahraga dan beberapa komunitas lainnya. Pada tahap perkembangan usia akhir remaja, biasanya hubungan keharmonisan dengan teman sebaya antara sesama jenis akan berkurang sedangkan hubungan dengan lawan jenis semakin akrab (Soetjiningsih, 200:51).

### 3) Perkembangan Moral dan Religi

Moral dan religi memiliki hubungan yang erat antara sikap dan tingkah laku seseorang Sarwono (2012:109) menjelaskan bahwa moral dan religi dapat menjadi kontrol diri bagi remaja untuk menjauhkan remaja dari perbuatan yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain yang bertentangan dengan nilai-nilai yang ada di masyarakat. Salah satu faktor yang menjadi pemicu dari meningkatnya kenakalan remaja karena rendahnya tingkat moral dan religi seseorang.

Moral merupakan tingkah laku yang berkaitan dengan baik, buruk tingkah laku seseorang. Moral memiliki peran yang sangat penting bagi remaja sebagai pedoman untuk mencari identitas dirinya.

#### d. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Perubahan sikap dan perilaku dari anak-anak menuju dewasa merupakan salah satu tugas dari perkembangan di usia remaja. Mohammad Ali dan Mohammad Asrori (2012:10) mengklasifikasikan tugas remaja dalam masa perkembangan sebagai berikut :

- 1) Menerima keadaan fisiknya dengan lapang dada
- 2) Mengetahui peran seks pada usia remaja
- 3) Terampil dan mengetahui batasan pertemanan dengan lawan jenis
- 4) Mandiri dalam ekonomi dan emosi
- 5) Mampu menjalin hubungan yang baik dengan masyarakat
- 6) Bersikap sopan dan santun terhadap orang yang lebih tua dan menyayangi yang muda.
- 7) Bertanggungjawab terhadap diri sendiri maupun amanah terhadap orang lain.
- 8) Mempersiapkan diri untuk menikah

Tugas perkembangan pada usia remaja berkaitan dengan perkembangan kognitif seseorang. Pada tahap ini, ketika seseorang memiliki kematangan kognitif yang baik, maka tugas perkembangan pada fase ini dapat dilaksanakan dengan mudah.

#### **4. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kontrol Diri Remaja Muslim di SMK Negeri 1 Pengasih**

Salah satu karakteristik remaja adalah suka mencoba hal-hal yang baru. Remaja diseluruh dunia saat ini semakin bergantung pada internet, meskipun

terdapat perbedaan substansial dalam penggunaannya. Salah satu situs aplikasi yang menjadi *trend* saat ini seperti *game online, Instagram, Line, Facebook, Twitter, WhatsAap, dan Youtube*. Namun dalam penggunaannya remaja harus mampu untuk mengontrol diri agar tidak berlebihan.

Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa menimbulkan dampak negatif, diantaranya: kurangnya bersosialisasi, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, konsumtif, waktu belajar berkurang, rawan pornografi dan pornoaksi, mengganggu kesehatan, rawan terjadi penculikan, perselisihan, dan perdebatan. Oleh karena itu, perlu adanya mekanisme yang dapat membantu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku yang disebut kontrol diri.

Kontrol diri merupakan proses pengarahan individu dalam mengendalikan diri sendiri baik dari segi fisik, psikologis, maupun perilaku untuk menjadi dirinya sendiri (Acocella, 1951:30). Kontrol diri antara individu satu dengan individu yang lain berbeda. Hal ini dapat dilihat dari kedisiplinan diri, perilaku *nonimpulsif*, kebiasaan yang sehat, etika dalam mengerjakan sesuatu dan keandalan individu.

Kontrol diri dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan kelompok oleh dirinya, kemudian membentuk perilaku sesuai dengan harapan lingkungan tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami ketika masih anak-anak.

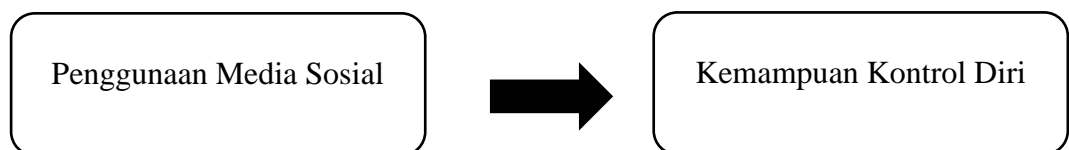
Berdasarkan pengamatan peneliti, banyak penelitian yang membahas tentang penggunaan media sosial terhadap kontrol diri pada remaja. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Ana Arifasari pada tahun 2014. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penggunaan *twitter* dengan pengendalian diri sebesar dengan nilai koefisien  $r$  sebesar 0.214 ;  $p = 0.033$ . tingkat penggunaan *twitter* tergolong rendah dengan rerata empirik = 97.00 dan rerata hipotek = 90. Tingkat pengendalian diri ME = 51.78 dan MH= 45. Sedangkan penggunaan *twitter* dengan pengendalian sosial sebesar 4.6%. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial.

### C. Kerangka Pikir

Untuk memberikan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini, maka peneliti akan menggambar alur pemikiran penelitian yang berpatokan pada landasan teori. Peneliti akan membuat skema menggunakan dua variabel yaitu variabel *independent* (penggunaan media sosial) dan variabel *dependent* (kontrol diri). Adapun gambaran dari skema penelitian ini sebagai berikut :

**Gambar 2.1**

Kerangka pikir pengaruh penggunaan media sosial terhadap kemampuan kontrol diri





#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 96). Jadi hipotesis kebenaran bisa diterima atau dikatakan kuat apabila hasil uji data yang dikumpulkan memberikan kesimpulan mendukung hipotesis dan sebaliknya hipotesis ditolak atau tidak diterima apabila hipotesis tidak teruji dengan data-data yang dikumpulkan.

Berdasarkan kerangka pikir diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh penggunaan media sosial terhadap kontrol diri remaja muslim di SMK Negeri 1 Pengasih.