

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi pada saat ini sudah makin canggih hal ini dapat dilihat dari munculnya beberapa alat komunikasi dan teknologi. Pada situs Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 terdapat 143,26 juta jiwa dengan pengguna internet dari populasi penduduk indonesia sekitar 262 juta orang. Lalu pada 2018 mengalami peningkatan terhadap penggunaan internet di Indonesia yaitu sebanyak 171,17 juta dari populasi penduduk Indonesia sebanyak 264,16 juta orang. Pada tahun 2018 sosial media yang sering dikunjungi menurut (APJII) yaitu facebook 50,7% instagram 12,8% youtube 15,1% linkedin 0,4% dan twitter 1,7%. Pada tahun 2020 dari total penduduk 272,1 juta orang penggunaan media sosial meningkat 8,1% atau setara dengan lebih dari 12 juta. Beberapa sosial media yang sering dikunjungi pada 2020 yaitu tiktok, instagram, snapchat, like.¹

Media sosial menjadi situs yang paling banyak diakses, karena memiliki banyak keuntungan seperti media informasi dan komunikasi, menjalin relasi, memudahkan dalam hal bisnis, karir, pendidikan, dan politik. Selain memiliki keuntungan yang cukup banyak, media sosial juga memiliki kerugian bagi orang

¹<https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200819154002-185-537377/survei-5-media-sosial-paling-populer-di-dunia> Di akses pada tanggal 25 Januari 2021 Pukul 17.55

yang salah menggunakannya.² seperti menghabiskan banyak waktu dengan media sosial, menjadikan individu tidak produktif, anti sosial, privasi diri menjadi rendah dan cenderung menjadi pribadi yang malas. Sehingga terdapat kerugian yang sangat besar yaitu mengakibatkan kecanduan media sosial.

Menurut survey (APJII) dalam tingkat pendidikan terdapat 92,6% mahasiswa yang menggunakan internet. Mahasiswa adalah pengguna media sosial yang lebih rentan terhadap kecanduan media sosial dibandingkan kelompok masyarakat lainnya.

Kemampuan mengelola diri (*Self Management*) merupakan hal yang harus dimiliki setiap individu, terutama mahasiswa. Karena mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki kemampuan mengelola diri yang baik.³ Kecanduan media sosial menyebabkan mahasiswa menghabiskan waktu bersama *gadget*nya sehingga menghambat interaksi dengan orang lain dan terus mengulur pekerjaannya. Akan tetapi jika mahasiswa mampu mengendalikan waktunya untuk bermain media sosial, maka mahasiswa akan mendapatkan hal positif dari penggunaan media sosial tersebut. Namun ketika tidak bisa mengontrol dalam penggunaan media sosial, maka mahasiswa akan mendapatkan dampak negatif untuk dirinya. inilah sebabnya mengapa penelitian ini dibuat, dengan tujuan supaya mahasiswa bisa mengontrol

²Rizki, dkk. (2020). "Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja" *JNC*, Vol. 03, No. 01:2

³ Muhammad, Y. (2017). "Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar Dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar" *Auladuna: Jurnal Pendidikan Dasar Islami*, Vol. 04, No. 01:3

Kecanduan media sosial sangat merugikan seperti yang dikutip dalam artikel bahwa kecanduan media sosial berada pada tingkat paling atas daripada kecanduan rokok dan minuman keras.⁴ Dalam penelitian Silvia, kecanduan sosial media memiliki hubunyan yang kuat dengan terjadinya kecemasan sosial.⁵ seperti rasa takut ketika bertemu dengan orang lain, menghindari interaksi sosial, karena merasa takut berada pada situasi sosial apapun seperti berada di lingkungan kampus, tempat kerja dan rumah.

Menurut Wilga, dkk terdapat beberapa pengaruh dari penggunaan media sosial terhadap remaja diantaranya yaitu mengganggu kegiatan belajar, rentan terhadap penipuan dan kejahatan, mengganggu kehidupan (kurangnya privasi diri).⁶

Hal tersebut juga terjadi kepada mahasiswa komunikasi penyiaran islam angkatan 2017 berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 orang mahasiswa komunikasi penyiaran islam angkatan 2017, bahwasannya mereka mengakui pentingnya pengelolaan diri atau *self management* dalam menggunakan media sosial, karena media sosial bisa menghambat kepada sesuatu yang harus dikerjakan. Menggunakan media sosial dengan jangka waktu yang panjang mengakibatkan kelalaian, malas, kurang berinteraksi dengan oranglain, menyia-nyiaikan waktu sehingga menunda pekerjaan. Dengan adanya media sosial yang

⁴<https://www.detik.com/tag/kecanduan-media-sosial> Di akses pada tanggal 22 Januari 2020 Pukul 12.56 WIB.

⁵Silvia Fardila. (2015). "Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial" , *Jurnal Interaksi*, Vol. 04, No. 01:6

⁶Wilga, dkk. (2016). "7 Pengaruh Media Sosial Terhadap Prilaku Remaja " *Prosiding Peneliti Dan Peggabdian Masyarakat*, Vol. 03, No. 01:5

semakin bertambah banyak sehingga banyak mahasiswa yang melarikan dirinya ke media sosial untuk mendapat kesenangan.

Atas hasil dari wawancara yang telah dijelaskan oleh mahasiswa diatas, peneliti memandang perlunya dilakukan penelitian terkait hubungan *self management* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 2017 Univerrsitat Muhammadiyah Yogyakarta. Sehingga diketahui nantinya ada atau tidaknya hubungan *self management* dengan ketergantungan sosial media.

Bantuan yang bisa dilakukan untung mengurangi kecanduan media sosial pada mahasiswa ialah dengan bimbingan konseling islam menggunakan teknik *Self Managementt*. Yang dimana mahasiswa harus bisa menyeimbangi kewajibannya sebagai khalifah di dunia. Allah berfirman dalam QS: Adz-Dzariyat : 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : “Aku tidaklah ciptakan jin dan manusia, melainkan agar mereka beribadah hanya kepada-Ku“. (QS: Adz-Dzariyat : 56)

Kembali lagi sebagai tugas kita di dunia adalah untuk beribadah, dengan melakukan pengelolaan diri atau *Self Managementt* manusia mampu menyeimbangi tugas sebagai makhluk Allah dan juga kewajiban kita sebagai mahasiswa. Tugas mahasiswa adalah belajar dan belajar termasuk jihad di jalan Allah. Kecanduan media sosial bisa saja membuat kita lupa dengan

kewajiban yang sudah di perintahkan oleh Allah. Oleh karena itu kita sebagai makhlukNya harus bisa mengelola waktu sebaik-baiknya.

Islam juga memandang umatnya sebagai makhluk yang memiliki fitrah keimanan, dan akal. Yang bisa dijadikan petunjuk untuk jalan hidupnya.

Sebagai makhluk ciptaan Tuhan kita harus selaras dengan kehidupan agamanya supaya diberi petunjuk oleh Allah sehingga dapat tercapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Al-Quran Qs. An-Nahl 125

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ۝

Artinya : Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik sesungguhnya Tuhan-mu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk (Qs. An-Nahl:125).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti akan membahas sebuah masalah yang berjudul “Hubungan *Self Management* Dalam Mengatasi Ketergantungan Media Sosial” yang akan dilakukan pada mahasiswa Komunikasi Konseling Islam Angkatan 2017 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini, Penulis merumuskan satu rumusan masalah yaitu, apakah terdapat hubungan antara *self managgemen* dalam mengatasi ketergantungan media sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *Self Management* dalam mengatasi ketergantungan media sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini bisa dijadikan bahan informasi atau bahan kajian untuk menambah pengetahuan bagi pembaca maupun mahasiswa yang terjun dalam bidang bimbingan konseling.

2. Manfaat praktis

a. Bagi lembaga

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran kepada lembaga bahwa *self management* sangat penting dalam mengurangi ketergantungan terhadap media sosial

b. Bagi program studi

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi terkait permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan diri, khususnya cara mencegah bermain media sosial supaya tidak ketergantungan.