

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Orang berinteraksi satu sama lain, terutama di masa dewasa awal, telah diubah oleh kemajuan teknologi informasi, terutama media sosial. Dewasa awal, sebagai generasi yang paling aktif menggunakan media sosial, kerap menghadapi dinamika komunikasi yang kompleks, termasuk potensi munculnya konflik. Media sosial memberikan ruang yang luas untuk berekspresi, namun juga menciptakan tantangan baru dalam mengelola konflik yang muncul dari perbedaan pendapat, persepsi, dan nilai-nilai yang berbeda. Selain itu, akses internet memungkinkan pengguna untuk mencari berbagai informasi dari seluruh dunia (Bulan & Wulandari, 2021).

Masa dewasa awal, yang ditandai dengan transisi dari masa remaja menuju kedewasaan penuh, merupakan periode penting dalam kehidupan seseorang. Dewasa awal merupakan masa perkembangan individu yang berlangsung antara usia 18-25 tahun. Pada tahap ini, individu menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan dalam aspek personal, sosial, dan profesional. Masa dewasa juga disebut sebagai suatu periode yang mengalami perubahan dalam menyesuaikan diri dengan gaya hidup baru dan ini merupakan suatu kesulitan tersendiri bagi dewasa awal (Santrock, 2018).

Dewasa awal menghadapi banyak tantangan, baik dari segi karier, hubungan interpersonal, hingga berbagai tuntutan sosial yang meningkat. Dinamika hidup dewasa awal terdiri dari konflik, baik internal maupun

eksternal, terutama dalam interaksi dengan orang lain. Kemampuan untuk menangani konflik adalah salah satu keterampilan yang sangat penting untuk dimiliki. Ini penting untuk mencapai tujuan hidup, menjaga keseimbangan emosional, dan menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Masa dewasa awal dianggap sulit karena harus menyesuaikan diri dengan peran dan kehidupan baru (Siby & Joesoef, 2022).

Faktanya, masih banyak dewasa awal yang mengalami kesulitan dalam mengelola konflik, baik karena keterbatasan kontrol emosi, kurangnya keterampilan komunikasi, maupun pengaruh lingkungan sosial yang kompleks. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun keterampilan manajemen konflik sangat penting, tidak semua dewasa awal mampu mengaplikasikannya secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Dewasa awal berada pada tahap perkembangan di mana mereka menghadapi berbagai tantangan, termasuk pencarian identitas, penetapan karier, dan hubungan interpersonal yang semakin kompleks. Sebaliknya, media sosial sangat penting bagi kehidupan dewasa awal karena dapat digunakan untuk berkomunikasi dan membangun identitas. Selain itu, sangat penting untuk mengelola konflik dengan baik agar dapat menjaga hubungan sosial yang sehat dan mencegah konflik menjadi lebih buruk. Oleh karena itu, dewasa awal memerlukan pelatihan untuk membantu menjadi lebih kuat dan tahan terhadap tugas perkembangan mereka (Eka, dkk, 2022).

Menurut data terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024, sekitar 79,5% dari populasi Indonesia menggunakan internet secara aktif; sebagian besar orang juga sering menggunakan media sosial (APJII, 2024). Selain itu, seperti yang ditunjukkan oleh survei *Hootsuite* dan *We Are Social 2023*, pengguna media sosial Indonesia menghabiskan tujuh jam empat puluh dua menit setiap hari untuk berinteraksi di *platform online*. Peluang konflik antar individu meningkat dengan intensitas penggunaan ini (Riyanto, 2023).

Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan bahwa ada sekitar 64,16 juta pemuda di Indonesia pada tahun 2023, ini setara dengan 23,18% dari total populasi. Mayoritas pemuda Indonesia berada di kelompok usia 19 hingga 24 tahun, yang merupakan kategori dewasa awal. Kontrol diri, bagian penting dari perkembangan dewasa, adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku mereka sendiri (BPS, 2023).

Situasi konflik, kontrol diri sangat penting karena mempengaruhi cara seseorang bertindak dan menyelesaikan masalah. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku, emosi, dan pikiran dalam situasi tertentu, termasuk situasi konflik yang sering terjadi di media sosial. Pengguna media sosial yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung tetap tenang, menghindari reaksi emosional yang berlebihan, dan menggunakan strategi penyelesaian konflik yang konstruktif. Dengan kontrol diri yang baik, seseorang dapat menggunakan internet dengan bijak (Maza & Aprianty, 2022).

Seseorang yang kurang mampu mengendalikan dirinya pada masa dewasa awal cenderung lebih mudah terprovokasi dan terlibat dalam perilaku agresif, baik secara verbal maupun emosional. Hal ini terutama terlihat dalam interaksi di media sosial, di mana pengguna sering merasa lebih bebas mengekspresikan emosi tanpa mempertimbangkan dampaknya, sehingga meningkatkan potensi konflik. Oleh karena itu, keterampilan manajemen konflik sangat penting untuk membantu mengontrol emosi dan mencegah eskalasi ketegangan dalam komunikasi. Pengaruh teknologi modern dan media sosial dapat mempercepat dan memperluas penyebaran informasi, termasuk informasi negatif dan perilaku yang tidak diinginkan. (Yanto, 2022).

Manajemen konflik adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, dan menyelesaikan konflik secara efektif dengan mengendalikan emosi, keinginan, dan perilaku agar tetap sesuai dengan norma sosial dan tujuan bersama. Orang yang mampu mengelola konflik dengan baik biasanya memiliki kontrol diri yang baik sehingga dapat menggunakan strategi pengelolaan diri untuk meredakan ketegangan dan mencari solusi yang menguntungkan semua pihak. Gross (2015) menyatakan bahwa pengelolaan emosi melalui kontrol diri dapat mengurangi intensitas konflik interpersonal, sehingga mempermudah penyelesaian masalah secara damai

Manajemen konflik merupakan proses di mana individu berupaya menyelesaikan perbedaan atau ketidaksepakatan secara konstruktif untuk

menghindari dampak negatif yang lebih besar. Dalam konteks media sosial, manajemen konflik yang baik dapat membantu individu menjaga hubungan interpersonal, menghindari eskalasi masalah, dan menciptakan interaksi yang lebih sehat di dunia maya. Kontrol diri adalah komponen penting yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola konflik. Kontrol diri lebih berkonsentrasi pada perubahan perilaku untuk mengontrol tindakan dan lingkungan kita untuk menghindari keinginan kita. (Nurningtyas & Ayriza, 2022).

Fenomena manajemen konflik dapat terlihat dalam situasi evaluasi suatu acara, ketika salah satu rekan peneliti menyampaikan argumen mengenai kekurangan dan kesalahan yang terjadi, dengan tujuan agar dapat diperbaiki di masa mendatang. Namun, penyampaian tersebut justru memicu reaksi emosional dari salah seorang teman yang merasa tersinggung dan mengira dirinya sedang menjadi sasaran kritik. Teman tersebut merespons dengan nada bicara yang tinggi, sehingga menimbulkan perdebatan dan akhirnya berkembang menjadi konflik antarindividu. Situasi ini menunjukkan bagaimana kurangnya kontrol diri dalam merespons kritik dapat memperkeruh suasana, serta pentingnya penerapan strategi manajemen konflik agar perbedaan pendapat dapat dikelola secara sehat, konstruktif, dan tidak berujung pada pertentangan yang merugikan hubungan kerja sama tim.

Peneliti kemudian melakukan wawancara tidak terstruktur kepada dewasa awal yakni subjek K pada tanggal 24 Agustus 2024. Peneliti

menanyakan mengenai diri dan keseharian subjek dalam menggunakan media sosial. Berdasarkan yang dituturkan K, bentuk perilaku K menunjukkan pada manajemen konflik yang berbentuk bersaing, karena K memperlihatkan kecenderungan dalam merespons komentar di media sosial secara impulsif sesuai dengan suasana hati yang sedang dialami, tanpa adanya pertimbangan mendalam terhadap konsekuensi maupun kepentingan pihak lain. Pola respons tersebut menunjukkan karakteristik strategi penyelesaian konflik dengan gaya bersaing, yaitu ketika individu lebih berorientasi pada pemenuhan kebutuhan atau dorongan pribadi dibandingkan upaya menjaga hubungan interpersonal atau mencapai solusi bersama yang saling menguntungkan.

Untuk menggali lebih dalam lagi mengenai fenomena yang diteliti, maka peneliti mewawancarai subjek lain yaitu A pada tanggal 8 september 2024. Peneliti bertanya mengenai aktivitas harian yang dilakukan A saat menggunakan media sosial. Berdasarkan yang dituturkan A, bentuk perilaku A berindikasi pada manajemen konflik yang berbentuk mengakomodasi, karena A sebenarnya mengalami perasaan kesal ketika mendapatkan komentar negatif terkait unggahannya di media sosial. Namun, alih-alih membalas dengan hujatan atau memperdebatkan hal tersebut, A justru memilih untuk merespons dengan cara mengirim emot senyum atau stiker lucu. Sikap ini menggambarkan kecenderungan menggunakan strategi penyelesaian konflik mengakomodasi, yaitu ketika individu mengabaikan

kepentingan pribadi, dalam hal ini perasaan kesal lebih mengutamakan menjaga hubungan interpersonal dan menghindari eskalasi konflik.

Demi membuktikan kebenaran fenomena perilaku ini secara mendalam, peneliti melakukan survei data awal kepada 30 responden dewasa awal secara acak di Kota Padang.

Tabel 1.1
Hasil Survei Awal Penelitian

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Total
1	Apakah Anda pernah menggunakan media sosial untuk memaksakan pendapat pribadi dalam suatu perdebatan, tanpa memperhatikan dampaknya terhadap orang lain?	18 orang 60%	12 orang 40%	30 orang 100%
2	Apakah Anda berusaha mencari solusi yang dapat diterima semua pihak saat menghadapi perbedaan pendapat di media sosial?	12 orang 40%	18 orang 60%	30 orang 100%
3	Apakah Anda lebih memilih menanggapi postingan yang berpotensi menyebabkan perselisihan?	22 orang 73,3%	8 orang 26,7%	30 orang 100%
4	Apakah Anda memilih tidak menyuarakan pendapat yang berbeda agar suasana di media sosial tetap harmonis?	13 orang 43,3%	17 orang 56,7%	30 orang 100%
5	Apakah Anda bersedia mencari solusi tengah dalam perdebatan di media sosial dengan mengesampingkan sebagian keinginan Anda demi kebaikan bersama?	14 orang 46,7%	16 orang 53,3%	30 orang 100%
Rata-rata		52,7%	47,3%	100%

Hasil survei awal menunjukkan bahwa persentase dewasa awal menjawab “Ya” yaitu sebanyak 52,7% dan menjawab “Tidak” sebanyak 47,3% yang mana dalam hal ini, ada beberapa dewasa awal yang menunjukkan tidak adanya kecenderungan manajemen konflik yang adaptif,

sehingga mencerminkan adanya kesenjangan kemampuan dalam mengelola konflik. Dengan begitu berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan sebaran angket di atas, dewasa awal terdapat kesenjangan yang seharusnya di usia tersebut seharusnya mampu untuk menyelesaikan dan mengelola konflik.

Penelitian yang dilakukan oleh Alquist, dkk (2018) tentang “*Personal Conflict Impairs Performance on an Unrelated Self-Control Task: Lingering Costs of Uncertainty and Conflict*” menunjukkan bahwa kontrol diri bukan hanya penting untuk mengelola perilaku sehari-hari, tetapi juga menjadi faktor krusial dalam efektivitas manajemen konflik. Individu dengan kontrol diri yang baik akan lebih mampu mengelola ketegangan internal, meminimalkan aktivasi *behavioral inhibition system* yang berlebihan, dan mengambil langkah-langkah yang lebih adaptif dalam menyelesaikan konflik.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Britton, dkk (2023) tentang “*The Dynamics of Self-Control Conflicts in Daily Life in Predicting Self-Control Success and Perceived Self-Regulatory Effectiveness*” menghasilkan bahwa bahwa kontrol diri memainkan peran penting dalam mencegah eskalasi konflik dan memfasilitasi resolusi yang adaptif. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu mengatur emosi, menahan dorongan impulsif, serta memilih strategi penyelesaian masalah yang konstruktif dibandingkan menghindar atau bersikap agresif. Hal ini membuat hubungan sosial tetap terjaga meskipun terjadi ketidaksepakatan.

Dalam konteks manajemen konflik, kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu mempertahankan komunikasi efektif, mengurangi perilaku destruktif, dan meningkatkan peluang tercapainya penyelesaian yang saling menguntungkan.

Berlandaskan dari berbagai hasil penelitian tersebut menjadi *research gap* pada penelitian ini. Dengan begitu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang sama dengan subjek, lokasi, dan analisis data yang berbeda. Maka judul penelitian ini adalah **“Hubungan Kontrol Diri dengan Manajemen Konflik pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial di Kota Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hal yang telah dipaparkan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Banyak pengguna media sosial di kalangan dewasa awal mengalami kesulitan dalam mengelola konflik yang muncul dari interaksi online
- b. Dewasa awal, sebagai kelompok usia yang aktif secara digital, semakin banyak menghabiskan waktu di media sosial
- c. Dewasa awal cenderung menghabiskan waktunya dengan menggunakan media sosial sehingga kesulitan dalam mengontrol diri

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah

terdapat Hubungan Kontrol Diri dengan Manajemen Konflik pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial?

D. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksudkan, maka penelitian ini membataskan ruang lingkup yaitu:

1. Berapakah tingkat kontrol diri pada dewasa awal pengguna media sosial?
2. Berapakah tingkat manajemen konflik pada dewasa awal pengguna media sosial?
3. Apakah ada hubungan kontrol diri dengan manajemen konflik pada dewasa awal pengguna media sosial?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah yang ada, adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada dewasa awal pengguna media sosial
2. Untuk mengetahui tingkat manajemen konflik pada dewasa awal pengguna media sosial
3. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan kontrol diri dengan manajemen konflik pada dewasa awal pengguna media sosial

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menghadirkan manfaat di bidang keilmuan psikologi sosial. Serta hasil dari penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan empiris untuk menambahkan informasi dalam kajian psikologis dalam memahami bagaimana hubungan kontrol diri dengan manajemen konflik pada dewasa awal pengguna media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini membantu peneliti untuk memperdalam kemampuan dalam bidang penulisan karya ilmiah.

b. Bagi Dewasa Awal

Hasil penelitian ini diharapkan membantu dewasa awal mengenali dan mengendalikan emosi, menerapkan kontrol diri untuk mengurangi agresi, serta meningkatkan kemampuan manajemen konflik dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di media sosial, sehingga menciptakan hubungan yang lebih harmonis.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam mengembangkan penelitian menggunakan yang ada agar dapat meningkatkan kualitas penelitian, terkhusus dalam perkembangan ilmu psikologi.

G. Sistematika Penulisan

Untuk menjadikan tulisan ini lebih mudah dimengerti, dibagi menjadi lima bab. Tujuannya adalah untuk memberikan suatu urutan yang teratur, sehingga bisa membantu memahami keterkaitan antara satu bagian dengan bagian lainnya dalam suatu rangkaian yang koheren. Sistematika yang akan dijelaskan yaitu:

BAB I : Pendahuluan

Pendahuluan tersusun dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teori

Pada bab ini membahas tentang teori-teori yang berkaitan dengan kontrol diri dan manajemen konflik serta dinamika hubungan antara kontrol diri dan manajemen konflik, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III : Metode Penelitian

Pada bab ini terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, uji coba instrumen dan teknik analisis data.

BAB IV : Pembahasan

Pada bab ini membahas tentang pelaksanaan penelitian, gambaran subjek penelitian, hasil penelitian berupa uji normalitas, uji linearitas serta uji hipotesis dan pembahasan.

BAB V : Penutup

Pada bab ini berisi tentang kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian serta membahas temuan penelitian dan rekomendasi untuk pembaca dan peneliti berikutnya.

