

Hubungan antara intensitas penggunaan Aplikasi TikTok dengan *self-control* remaja

Iis Farida Aryani, Galih Fajar Fadillah*, Angga Eka Yuda Wibawa

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

*Corresponding Author (e-mail: galihfajarf@staff.uinsaid.ac.id)

Abstract

TikTok has become one of the most popular social media platforms among adolescents and may be associated with their level of self-control. This study aimed to examine the relationship between the intensity of TikTok use and self-control among members of youth organization in Klarisan Village, Ampel District. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The population comprised 110 adolescents, and 86 respondents were selected through purposive sampling. Data were collected through observation and a Likert-scale questionnaire. The research instruments were tested for validity and reliability. The Kolmogorov-Smirnov test was used to assess data normality, and Pearson's Product-Moment Correlation was used to test the hypothesis. The findings revealed a positive and significant relationship between the intensity of TikTok use and adolescents' self-control. This indicates that higher levels of TikTok use were associated with greater self-control. These findings suggest that TikTok use is not necessarily associated with poor self-control. Therefore, family and community guidance is needed to promote healthy, purposeful, and responsible social media use.

Keywords: TikTok Application, Usage Intensity, Adolescents, Self-Control

Abstrak

TikTok menjadi salah satu platform media sosial yang populer di kalangan remaja dan berpotensi berkaitan dengan kemampuan kontrol diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan kontrol diri remaja anggota karang taruna di Desa Klarisan, Kecamatan Ampel. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 110 remaja, sedangkan sampel sebanyak 86 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi dan kuesioner berskala Likert. Instrumen penelitian diuji menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Uji normalitas dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov, sedangkan pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan kontrol diri remaja. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi pula kontrol diri remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak selalu berkaitan dengan rendahnya kontrol diri. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan dari keluarga dan masyarakat agar penggunaan media sosial tetap sehat, terarah, dan bertanggung jawab.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan, Aplikasi TikTok, Remaja, Self Control

How to cite: Aryani, I. F., Fadillah, G. F., & Wibawa, A. E. Y. (2026). Hubungan antara intensitas penggunaan Aplikasi TikTok dengan self-control remaja. *Journal of Psychology and Treatment*, 5(2), 1–14. <https://doi.org/10.53088/jpt.v5i2.3324>



1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang semakin pesat setiap tahun adalah fenomena yang sulit dihindari. Maka dari itu, teknologi dan informasi kini memudahkan setiap individu guna mengakses informasi yang diperlukan kapan pun dan dimana pun melalui internet. Menurut survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan dari 210 juta orang pada tahun 2021 menjadi 221,5 juta pada tahun 2024, dengan penetrasi internet naik dari 77,02% menjadi 79,5%. Peningkatan ini didorong oleh perkembangan teknologi dan fitur-fitur aplikasi sehingga pengguna dengan cepat berbagi pesan kepada siapapun dengan jangkauan luas (APJII, 2024).

Aplikasi Tiktok, yang dikembangkan oleh *ByteDance* dari Tiongkok dan dirilis pada bulan september 2016, menjadi salah satunya *platform* jejaring sosial paling populer oleh banyak orang dari beragam kalangan. Berdasarkan pendapat Nurohman, Tiktok memberi kesempatan bagi pengguna untuk membuat serta merekam video singkat yang bisa digunakan untuk mengabadikan momen atau saling berbagi pengalaman (Afrelia & Khairat, 2022). selain itu pada tahun 2020, Tiktok menjadi aplikasi paling populer dengan 220 juta unduhan mengalahkan *facebook* dan *instagram*. Dikarenakan pandemi, aplikasi Tiktok digemari oleh remaja sebagai sarana untuk mengisi waktu luang ketika merasa bosan di rumah. Pada tahun 2022, Indonesia menjadi pengguna Tiktok terbesar kedua setelah Amerika Serikat dengan 99,07 juta pengguna aktif (Aditiya, 2023).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan juli 2024 di Desa Klarisan Kecamatan Ampel, memberikan gambaran tentang penggunaan Tiktok dikalangan remaja. Berdasarkan hasil studi ini, diketahui bahwa aplikasi Tiktok cukup populer di antara remaja Desa Klarisan. Dari tiga remaja yang diwawancarai, dua diantaranya memiliki Tiktok di gadgetnya mereka. Selain itu, aplikasi ini diakses setiap hari oleh para remaja tersebut, menjadikannya salah satu aplikasi yang paling sering dipakai. Saat menggunakannya, mereka lebih banyak menonton video, meskipun kadang-kadang mereka juga membuat video di Tiktok.

Aplikasi Tiktok berdampak signifikan pada kehidupan individu, terutama di kalangan remaja. Menurut Hurlock, masa remaja umumnya dimulai pada usia 13-17 tahun serta berlangsung hingga memasuki usia 20-an (Hurlock, 2007). Usia remaja adalah tahap transisi dari fase kanak-kanak menuju kedewasaan, dimana remaja mencari jati diri dan ingin merasakan kebebasan tanpa terlalu banyak campur tangan dari orang lain. Namun, remaja juga membutuhkan dukungan dari oranglain dalam mengatasi masalah dalam kehidupan mereka.

Menurut Kay, memperkuat pengendalian diri merupakan salah satu tanggungjawab krusial selama masa remaja (Marsela & Supriatna, 2019). Kontrol diri merupakan variabel psikologis yang terdiri dari tiga elemen kunci yang berbeda terkait pengendalian diri, pertama kontrol perilaku, kedua kontrol kognitif, serta ketiga kontrol pengambilan keputusan (Averill, 1973). Setiap orang mempunyai tingkat pengendalian

diri yang berbeda. Ada yang mempunyai kemampuan pengendalian diri yang baik, sebaliknya ada yang mempunyai kemampuan pengendalian diri yang rendah.

Remaja yang antusias dalam menggunakan Tiktok sering kali terjebak dalam aktivitas tersebut hingga mereka sampai lupa waktu. Menurut Wulandari, intensitas adalah suatu tingkat kedalaman dalam menggunakan sesuatu dengan memperhatikan aktivitas tertentu yang mencakup durasi dan frekuensi (Ardari, 2016). Hasil penelitian oleh Hepilita menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebaiknya dibatasi sekitar 4 jam per hari (Hepilita & Gantas, 2018). Sementara itu Judhita, berpendapat bahwa akses media sosial dianggap normal jika dilakukan kurang dari 3 jam sehari dengan frekuensi tidak lebih dari 4 kali (Juditha, 2011). Namun, jika remaja menghabiskan waktu terlalu banyak di Tiktok, mereka beresiko lebih sering terpapar berbagai informasi ataupun fitur yang mampu mempengaruhi mereka.

Menurut Young, remaja menghabiskan waktu cukup lama dalam menggunakan media sosial tanpa mampu mengontrol durasi penggunaannya (Anggraeni et al., 2019). Hal ini berdampak negatif pada persoalan internal, menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas akademik, kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah, prestasi ujian yang rendah, memanfaatkan Tiktok sebagai sarana untuk mengalihkan perhatian dari masalah.

Pernyataan ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek SA, seorang remaja perempuan berusia 18 tahun dan merupakan anggota karangtaruna di Desa Klarisan: "SA mulai menggunakan Tiktok pada tahun 2020 karena dorongan teman-teman dan kini menghabiskan waktu 4-7 jam per hari di *platform* tersebut untuk mengikuti trend konten menarik. SA merasa ada yang kurang seperti ketinggalan informasi dan momen seru jika tidak membuka Tiktok, bahkan sering menunda tugas sekolah dan pekerjaan rumah karena terlalu asyik menonton video konten yang ada di Tiktok." Sedangkan remaja DR (Perempuan), seseorang remaja yang berusia 17 tahun yang mengatakan: "DR mulai menggunakan Tiktok sejak 2020 karena pengaruh teman-temannya. DR menggunakan Tiktok 3-4 jam per hari dan merasa gelisah jika tidak membuka aplikasi tersebut. Awalnya, DR kesulitan mengatur waktu dan sering menunda tugas sekolah, namun kini berusaha lebih disiplin dengan membatasi penggunaan Tiktok agar tidak mengganggu tanggungjawab lainnya."

Hasil pengamatan dan wawancara menunjukkan bahwa remaja karangtaruna di Desa Klarisan memiliki kontrol diri yang rendah. Hal ini menyebabkan mereka sulit mengatur penggunaan Tiktok, sering menunda pekerjaan dan mengurangi interaksi sosial di lingkungan sekitar. Menurut Casdari, penggunaan Tiktok dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis internal (Azizah & Zahid, 2023). Salah satu kebutuhan tersebut adalah kebutuhan berafiliasi, yang menceminkan keinginan individu untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain (*relatedness*).

Penelitian yang dilakukan oleh Aristanti dan Rohmatun (2019) terdapat hubungan negatif antara kemampuan kontrol diri dan kecanduan internet di kalangan remaja penggemar k-pop. Penelitian Nurdin (2021) menemukan bahwa penggunaan Tiktok

memiliki pengaruh negatif terhadap interaksi sosial remaja, begitu pula penelitian Aprillia (2019) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan *platform* media sosial seperti instagram. Dan penelitian yang dilakukan Afrelia dan Khairat (2022), mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan serta negatif antara intensitas penggunaan Tiktok dengan kontrol diri di Nagari Simpang Kapuak Kec. Mungka Kab. Lima Puluh Kota.

Sebuah penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang positif antara kontrol diri dan kemampuan bersosialisasi dikalangan siswa SMA Negeri 5 Samarinda (Sariyani, 2017). Hasilnya mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi memiliki kemampuan bersosialisasi yang lebih baik. Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung menunjukkan kemampuan bersosialisasi yang kurang.

Kontrol diri sangat penting bagi remaja, terutama dalam penggunaan aplikasi Tiktok, dimana banyak remaja yang masih kurang mampu mengendalikannya. Hal ini menjadi alasan peneliti untuk meneliti hubungan antara intensitas penggunaan aplikasi tiktok dengan self control remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan Tiktok dengan self control remaja karangtaruna di Desa Klarisan Kecamatan Ampel.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, diketahui bahwa sebagian besar penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kontrol diri pada remaja, termasuk penelitian mengenai intensitas penggunaan TikTok yang menemukan adanya hubungan negatif dengan kontrol diri. Namun, penelitian-penelitian tersebut masih banyak dilakukan pada kelompok remaja secara umum, pelajar sekolah, atau komunitas tertentu di wilayah yang berbeda, sehingga belum banyak menggambarkan kondisi penggunaan TikTok dan self-control pada remaja yang tergabung dalam organisasi sosial kepemudaan seperti Karang Taruna di lingkungan pedesaan.

Selain itu, karakteristik lingkungan sosial, pola interaksi, serta aktivitas keseharian remaja Karang Taruna dapat berbeda dengan kelompok remaja lainnya sehingga memungkinkan munculnya dinamika penggunaan TikTok dan kemampuan pengendalian diri yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan self-control pada remaja Karang Taruna di Desa Klarisan Kecamatan Ampel. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana tingkat keterlibatan remaja dalam penggunaan TikTok berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri, sekaligus menjadi dasar bagi upaya edukasi mengenai penggunaan media sosial yang lebih sehat dan terkontrol pada kelompok remaja di lingkungan masyarakat.

2. Tinjauan Pustaka

Menurut Ajzen, intensitas merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Ajzen mengelompokkan intensitas kedalam 4 aspek, perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi (Frisnawati, 2012). Sedangkan menurut Andarwati, intensitas

mencakup dua aspek yakni frekuensi dan durasi (Erickson, 2011). Dengan demikian, intensitas penggunaan TikTok dapat dipahami sebagai tingkat keseringan dan lamanya individu menggunakan aplikasi tersebut, disertai perhatian dan penghayatan terhadap konten yang diakses.

Tiktok yaitu *platform* media sosial yang sangat populer diberbagai kalangan. Dikembangkan oleh perusahaan bernama *ByteDance* dari China pada september 2016 (Aji, 2018). Tiktok mulai menjadi viral dan trend di Indonesia pada tahun 2018. Kesuksesannya terbukti dengan penghargaan sebagai aplikasi terbaik di *Google Play Store* (Gratia et al., 2022).

Dampak dari penggunaan aplikasi Tiktok memberikan efek baik positif maupun negatif. Dampak positif Tiktok *platform* ini menyediakan informasi dan memperluas jaringan pertemanan. Namun Tiktok memiliki dampak negatif seperti potensi pelecehan dikalangan remaja. Dampak negatif ini khususnya mempengaruhi remaja yang kurang mampu mengelola penggunaan aplikasi Tiktok.

Menurut Averill, kontrol diri yaitu variabel psikologis yang terdiri dari tiga elemen kunci yang berbeda terkait dengan pengendalian diri (Averill, 1973). Kontrol diri sebagai kemampuan seseorang dalam memahami situasi pribadi serya lingkungan, dan mengatur faktor-faktor perilaku sesuai dengan kondisi guna berinteraksi sosial (Ghufron & Risnawati, 2010). Berdasarkan definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri yaitu kemampuan seseorang dalam mengarahkan, mengelola, serta mengatur perilaku menuju hasil yang positif atau pertimbangan kognitif dengan mengendalikan emosi dan dorongan internal untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Averill terdapat tiga aspek dalam kontrol diri yaitu, kontrol perilaku (*behavior control*), kemampuan dalam mengubah situasi yang kurang menyenangkan melalui peraturan perilaku (Ghufron & Risnawati, 2010). Dengan hal ini individu dengan kontrol diri yang efektif dapat mengelola dan menyesuaikan perilaku mereka sendiri. Kedua kontrol kognitif (*cognitive control*), kemampuan menangani informasi yang tidak di inginkan dengan melalui proses penafsiran dan evaluasi. Ketiga kontrol pengambilan keputusan (*decidional control*), kemampuan guna menentukan tindakan berdasarkan keyakinan ataupun preferensi pribadi. Kemampuan ini hadir karena adanya kesempatan, kebebasan, pilihan untuk menentukan di antara berbagai alternatif lainnya.

Ciri-ciri kontrol diri menurut Logue dan forzano (Aroma & Sumara, 2012) dan Thompson (Aprillia, 2019) meliputi: 1) kemampuan mengendalikan perilaku, yaitu menghentikan atau mengurangi rangsangan yang tidak diinginkan, sehingga individu dapat merencanakan hidup dan mengatasi emosi. 2) kemampuan menunda kepuasan, yang membantu mengatur tindakan untuk mencapai tujuan yang lebih bernilai. 3) kemampuan mengantisipasi peristiwa, yang melibatkan evaluasi objektif berdasarkan informasi yang tersedia.

Menurut Piaget, masa remaja merupakan periode dimana seseorang mulai terintegrasi dengan kelompok dewasa, merasa setara dengan mereka dan tidak lagi

merasa inferior terhadap orang yang lebih tua (Hurlock, 2007). Remaja yaitu seseorang yang sedang dalam proses mencapai kedewasaan, belajar membedakan hal-hal baik dan buruk, berinteraksi dengan lawan jenis, memahami perannya dalam masyarakat, menerima dengan identitas yang diberikan oleh Tuhan dan mengoptimalkan potensi diri mereka (Jannah, 2016).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, rentang usia remaja di tetapkan antara 10-18 tahun. Namun, badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) mendefinisikan usia remaja sebagai 10-24 tahun untuk mereka yang belum menikah. Hurlock menyebut usia remaja awal dari usia 13-16 atau 17 tahun, sementara masa remaja akhir dari usia 17-18 tahun (Hurlock, 2007). Sedangkan menurut Santrock, masa remaja biasanya dimulai sekitar usia 10-13 tahun serta berakhir pada usia 18-22 tahun (Santrock, 2003).

Menurut William Kay, terdapat sejumlah tanggung jawab perkembangan yang perlu diselesaikan oleh remaja. Sebagaimana diuraikan oleh Jahja, 1) menerima kondisi fisik dan keberagaman kualitas tubuh sendiri, 2) meraih kebebasan emosional dari orangtua ataupun tokoh otoritas lainnya, 3) meningkatkan keterampilan komunikasi antar pribadi dan belajar berinteraksi dengan rekan sebaya baik secara individu maupun kelompok, 4) menemukan teladan yang membantu dalam pembentukan jati diri, 5) menerima diri sendiri dan memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimiliki, 6) memperkuat pengendalian diri berdasarkan nilai, prinsip, atau pandangan hidup, 7) meninggalkan sikap serta perilaku yang kekanak-kanakan (Aprillia, 2019).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara kontrol diri dan penggunaan media sosial. Janiyah dan Dewi (2024) menemukan bahwa tingkat kontrol diri yang tinggi berkaitan dengan tingkat *fear of missing out* yang rendah, sedangkan kontrol diri yang rendah berkaitan dengan tingkat *fear of missing out* yang lebih tinggi. Fadhlih dan Marsinun (2023) juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan TikTok pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Jakarta. Temuan serupa dikemukakan oleh Zuhroh dan Setiawan (2023), yang menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh secara signifikan terhadap kecanduan TikTok. Selain itu, Puspita et al. (2024) menekankan pentingnya kemampuan kontrol diri agar mahasiswa dapat mengatur waktu penggunaan TikTok secara efektif dan mengarahkannya pada aktivitas yang lebih produktif. Novitasari et al. (2022) menemukan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan media sosial pada remaja di Kota Pontianak. Artinya, semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungannya mengalami kecanduan media sosial. Selanjutnya, Mile dan Febriyona (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dan kecanduan TikTok pada remaja di SMP Negeri 4 Tilamuta. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengendalikan intensitas penggunaan dan kecenderungan kecanduan media sosial, khususnya TikTok.

3. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian yaitu penelitian korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini mengandalkan numerik terhadap teori variabel penelitian dan analisis data melalui prosedur statistik (Sugiyono, 2019). Variabel dalam penelitian ini yaitu intensitas penggunaan aplikasi Tiktok (X) dan self control (Y).

Populasi dalam penelitian yaitu kelompok atau area yang dapat digeneralisasikan, mencakup objek ataupun subjek dengan sifat serta karakteristik khusus yang telah ditentukan oleh peneliti guna dianalisis serta di ambil kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja karangtaruna di Desa Klarisan Kecamatan Ampel yang berjumlah 110 remaja laki-laki serta perempuan dengan karakteristik remaja yang berusia 15-22 tahun, mereka memiliki aplikasi Tiktok serta secara aktif menggunakannya setidaknya 4 kali sehari, dengan total durasi mencapai 3 jam per hari.

Sampel merupakan kelompok kecil dari populasi yang lebih luas (Sugiyono, 2019). Sampel dalam penelitian ini yaitu 86 remaja. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan rumus *Slovin* untuk menghitung jumlah sampel yang akan dijadikan target akan menjadi target dengan *margin error* 5% perhitungan manual menunjukkan bahwa jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebanyak 86 remaja.

Metode yang digunakan untuk memilih sampel yaitu *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* yaitu metode pengambilan sampel dengan memilih subjek berdasarkan kriteria serta karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti. Hal ini penting untuk memastikan apakah semua dari 86 orang tersebut adalah pengguna Tiktok. Sesuai dengan tujuan penelitian, berikut merupakan kriteria yang ditetapkan: 1) berusia 15-22 tahun; b) anggota remaja karangtaruna "Paradik"; c) remaja yang memiliki aplikasi Tiktok di gadgetnya; d) menggunakan Tiktok secara aktif minimal 4 kali sehari dengan total durasi 3 jam perhari.

Proses pengambilan data dilakukan secara offline melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada anggota Karang Taruna "Paradik" Desa Klarisan, Kecamatan Ampel. Setelah peneliti memperoleh izin dari pengurus Karang Taruna, kuesioner dibagikan kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, setiap responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerahasiaan data, serta hak responden untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja. Persetujuan menjadi responden diberikan melalui informed consent yang disertakan pada bagian awal kuesioner. Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan identitas pribadi seperti nama atau alamat pada lembar kuesioner. Seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan dalam bentuk agregat sehingga identitas responden tetap terjaga kerahasiaannya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket) yang disusun dalam bentuk skala psikologi. Kuesioner dipilih karena mampu memperoleh data secara sistematis mengenai intensitas penggunaan aplikasi TikTok

dan tingkat self-control responden. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS) sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2019). Skor yang diperoleh dari setiap responden selanjutnya digunakan untuk mengukur tingkat masing-masing variabel penelitian.

Variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan aplikasi TikTok yang ditunjukkan melalui frekuensi, durasi, perhatian, dan keterikatan terhadap aktivitas penggunaan aplikasi. Pengukuran intensitas penggunaan TikTok dilakukan menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial yang disusun berdasarkan aspek intensitas penggunaan menurut teori yang digunakan dalam penelitian ini. Aspek yang diukur meliputi: (1) frekuensi penggunaan, (2) durasi penggunaan, (3) perhatian atau keterlibatan selama menggunakan TikTok, dan (4) kecenderungan menjadikan TikTok sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari..

Variabel self-control didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sehingga mampu mengarahkan tindakan sesuai dengan tujuan serta norma yang berlaku. Definisi ini mengacu pada teori Tangney et al. (2004) yang menjelaskan bahwa self-control merupakan kemampuan individu dalam mengatur respons diri untuk mencapai tujuan jangka panjang. Pengukuran self-control menggunakan skala self-control yang diadaptasi dari *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2004).

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Analisis data diawali dengan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran umum karakteristik data penelitian, meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum dari masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui distribusi data dan uji linearitas untuk mengetahui hubungan linear antara variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan self-control. Setelah uji prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan self-control. Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka digunakan uji korelasi Spearman Rank sebagai alternatif. Pengambilan keputusan hipotesis dilakukan berdasarkan nilai signifikansi dengan taraf kesalahan 5% ($p < 0,05$). Seluruh proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 22.0 for Windows.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian

Kategorisasi Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan, tampak bahwa dari 86 subjek yang diteliti jumlah pengguna aplikasi Tiktok dalam kategori rendah adalah 10 orang, yang mencakup 12% dari total responden. Sebanyak 68 orang atau 79% berada pada

kategori sedang, dan 8 orang atau 9% termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan analisis data bahwa sebagian besar remaja karangtaruna di Desa Klarisan Kecamatan Ampel memiliki intensitas penggunaan aplikasi Tiktok yang berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 48,963$	10	12%
Sedang	$48,963 \leq X < 64,297$	68	79%
Tinggi	$64,297 \leq X$	8	9%
Total		86	100%

Dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari responden, namun penggunaannya masih berada pada batas yang relatif wajar dan belum mengarah pada penggunaan yang sangat intensif. Remaja memanfaatkan TikTok sebagai sarana hiburan, memperoleh informasi, mengikuti tren, maupun berinteraksi sosial, tetapi penggunaan tersebut masih dapat dikatakan seimbang dengan aktivitas lain, seperti belajar, bekerja, maupun kegiatan sosial di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, sebagian besar responden belum menunjukkan kecenderungan penggunaan yang berlebihan (*excessive use*) yang berpotensi mengganggu fungsi akademik, sosial, atau psikologis.

Kategorisasi Self Control

Tabel 2. Kategorisasi Self Control

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 44,366$	10	12%
Sedang	$44,366 \leq X < 56,914$	57	66%
Tinggi	$56,914 \leq X$	19	22%
Total		86	100%

Berdasarkan Tabel 2 bisa disimpulkan bahwa dari 86 subjek yang diteliti terdapat 10 orang presentase 12% memiliki tingkat rendah, sebanyak 57 orang presentase 66% memiliki tingkat sedang, dan sebanyak 19 orang presentase 22% memiliki tingkat tinggi. Hasil analisis menyatakan bahwa sebagian besar remaja karangtaruna di Desa Klarisan Kecamatan Ampel memiliki tingkat self control yang tergolong sedang.

Uji Asumsi

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas-

Unstandardized Residual	
N	86
Test Statistic	0,051
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Tabel 3 menyatakan bahwa nilai *kolmogrov-smirnov*, menunjukkan bahwa data berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$ data dianggap tidak berdistribusi normal. Hasil dari uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Self-control * Intensitas penggunaan Aplikasi Tiktok	Sum of Squares	df	F	Sig.
(Combined)	2491,504	26	6,618	0,000
Linearity	2057,892	1	142,119	0,000
Deviation from Linearity	433,612	25	1,198	0,280

Berdasarkan hasil uji linieritas yang dilakukan dengan menggunakan Anova, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,280 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel X (intensitas penggunaan aplikasi Tiktok) dan variabel Y (self control).

Uji Korelasi

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

	Self Control
Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok	Pearson Correlation 0,784
	Sig. (2-tailed) 0,000
	N 86

Analisis yang diperoleh dari Tabel 5 menyatakan bahwa koefisien korelasi antara intensitas penggunaan aplikasi Tiktok dengan self control remaja karangtaruna di Desa Klarisan Kecamatan Ampel yaitu 0,784. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ hipotesis ditolak. Nilai signifikansi yang ditemukan antara intensitas penggunaan aplikasi Tiktok dengan self control sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya berarti terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut dengan arah hubungan yang positif.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan analisis korelasi menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi Tiktok dengan self control remaja karangtaruna di Desa Klarisan Kecamatan Ampel. Intensitas penggunaan Tiktok mempunyai hubungan dengan kontrol diri yang kuat, kontrol diri adalah kemampuan guna mengatur perilaku, emosi dan pikiran untuk mencapai tujuan jangka panjang. Remaja dengan kontrol diri yang baik dapat mengelola waktu mereka dengan bijaksana, termasuk waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial (Tangney et al., 2004). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja karangtaruna yang menggunakan Tiktok secara aktif mampu menjaga kontrol diri mereka, yang memungkinkan mereka untuk memanfaatkan aplikasi tanpa mengabaikan tanggungjawab dan kegiatan lainnya.

Penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan kuat antara intensitas penggunaan aplikasi Tiktok dengan self control. penelitian dilakukan oleh Sianturi penelitian ini juga memberikan dukungan tambahan yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan Tiktok (Sianturi, 2023). Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan positif. Ini berarti bahwa ada di kota Medan, remaja yang lebih sering menggunakan Tiktok cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi Tiktok dan self control remaja karangtaruna di Desa Klarisan. Tiktok berfungsi sebagai hiburan sekaligus mempengaruhi cara remaja mengelola waktu dan tanggungjawab. Penggunaan aplikasi Tiktok yang insentif dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol diri dalam mengatur durasi akses aplikasi. Kontrol diri yang baik memungkinkan remaja memiliki Tiktok tanpa mengorbankan aktivitas produktif. Sebaliknya kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan kecanduan, mengganggu tanggungjawab lain. Dengan demikian, penggunaan Tiktok yang seimbang dan kontrol diri yang efektif dapat mendukung keseimbangan antara hiburan dan kegiatan sehari-hari, serta meningkatkan kualitas hidup sosial dan akademik remaja.

Penelitian ini sesuai dengan teori Van Dijk menjelaskan bahwa media sosial merupakan *platform* yang menitikberatkan pada keberadaan pengguna yang memungkinkan mereka untuk beraktifitas dan berkolaborasi dengan lebih mudah. Sedangkan kontrol diri sesuai dengan teori Baumeister kontrol diri yaitu kemampuan guna mengatur keinginan serta impuls yang muncul dari dalam diri sendiri (Tangney et al., 2004). Averill mengatakan kontrol diri dari kemampuan kendali perilaku, kendali kognitif, dan kendali pengambilan keputusan (Averill, 1973).

Penelitian lain yang diteliti oleh Muna & Astuti (2014), bahwa hubungan kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja di akhir masa remaja. Hasil studi menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh pada tingkat kecanduan media sosial, dengan penurunan dalam kontrol diri berkaitan dengan peningkatan kecanduan media sosial. Sedangkan peningkatan kontrol diri berhubungan dengan pengurangan kecanduan tersebut. Selain itu, penelitian ini mengungkapkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi signifikan sebesar 15,1% terhadap tingkat kecenderungan kecanduan media sosial, sementara 84,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Menurut Ghufroon & Risnawati (2010), ada berbagai faktor yang berperan dalam mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal, eksternal, pengaruh sosial dan pengaruh lingkungan.

Sejumlah tinjauan telah dipaparkan sebelumnya, dan salah satu kekurangan dalam penelitian ini adalah bahwa literatur yang digunakan peneliti terkait variabel ini masih cukup minim, adanya kemungkinan bahwa responden tidak akan memberikan jawaban yang akurat dan jujur selama proses pengumpulan data karena hanya menggunakan kuesioner. Generalisasi ini terbatas, karena hanya dilakukan hanya dari remaja karangtaruna di Desa Klarisan Kecamatan Ampel.

5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan untuk menganalisis hubungan antara seberapa sering aplikasi Tiktok digunakan dan tingkat self control di kalangan remaja di Desa Klarisan, Kecamatan Ampel, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel ini. Serangkaian uji serta analisis menyatakan adanya korelasi yang kuat antara intensitas penggunaan aplikasi Tiktok dan self control remaja di Desa Klarisan Kecamatan Ampel. Hasil uji hipotesis mendukung temuan ini, dengan nilai r

yang dihitung sebesar $0,784 > r$ tabel sebesar $0,212$, menyatakan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut.

Referensi

- Aditiya, I. M. (2023). *Indonesia Jadi Negara Pengguna TikTok Terbanyak ke-2 di Dunia*. GoodStats. <https://goodstats.id/infographic/indonesia-jadi-negara-pengguna-tiktok-terbanyak-ke-2-di-dunia-P5Hi2>
- Afrelia, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas pengguna tiktok dengan kontrol diri pada remaja. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62–67. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12808>
- Aji, W. N. (2018). Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia. *Jurnal Proceeding Unikal*, 7(IV), 432. <https://doi.org/10.30595/mtf.v6i1.7824>
- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni. (2019). Hubungan Antar Self Control Dan Internet Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Univeritas Negeri Malang. *JKTP Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131–139. <https://doi.org/10.17977/um038v2i22019p131>
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. APJII : Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Aprillia, A. D. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial(Instagram) Pada Remaja Di SMA Harapan 1 Medan*. Universitas Medan Area.
- Ardari, C. S. S. (2016). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Aristanti, A., & Rohmatun, R. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja Penggemar Korean Pop (K-Pop) Di Semarang. *Prosiding Konfrensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*, 721-728.
- Aroma, I. S., & Sumara, D. R. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 01(02), 1–6.
- Averill, J. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azizah, O. V. N., & Zahid, A. (2023). Identitas Diri Perempuan Muslim Generasi Z (Studi Kasus Pengguna TikTok Mahasiswa FEBI 2019 UIN Satu Tulungagung). *Pute Waya: Sociology Of Religion Journal*, 4(1), 42–62.
- Erickson. (2011). *Hubungan Intensitas Mengakses Situs Jejaring Sosial Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa 2011 Fakultas Kedokteran UNS*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Fadhlih, A., & Marsinun, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Media Sosial TikTok Pada Siswa Kelas X SMAN 11 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2438–2446.
- Frisnawati. (2012). Hubungan antara intensitas menonton reality show dengan kecenderungan prososial. *Emphaty*, 1, 50–54.

- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gratia, G. P., Merah, E. L. K., Triyanti, M. D., Paringa, T., & Primasari, C. H. (2022). Fenomena Racun Tik-Tok Terhadap Budaya Konsumerisme Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(1), 193–200. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v2i1.5272>
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- Hurlock, B. E. (2007). *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Janiyah, F. T. M., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Universitas Islam Riau. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 560–573. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61807>
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia*, 1(April), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Juditha, C. (2011). Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja Di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Iptek-Kom*, 13(1), 1–21.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Mile, A. C., & Febriyona, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Remaja Di SMPN 4 Tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 198–207. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1294>
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir. *Empati*, 3(4), 481–491. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7610>
- Nurdin, N. (2021). Pengaruh penggunaan TikTok terhadap interaksi sosial remaja. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Novitasari, D., Lestari, W., & Hayati, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Pontianak. *Junal Eksistensi*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.29406/eksis.v4i1.4644>
- Puspita, R. A., Tetteng, B., & Ismail, I. (2024). Relationship of Self-Control with Intensity of Tiktok Social Media Use in Universitas Negeri Makassar Students. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(6), 260–265. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10556891>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja, edisi 6* (6th ed.). Erlangga.
- Sariyani. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kemampuan Sosialisasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 503–509. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4468>
- Sianturi, R. P. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Penggunaan Tiktok Pada Remaja Akhir. *Innovative: Journal Of Social Science Research Volume*, 3(4), 6423–6436. <https://j->

innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4291

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>.

Zuhroh, S. F., & Setiawan, A. (2023). Pengaruh Self-Control Terhadap Tiktok Addiction. *AFEKSI Jurnal Psikologi*, 8762(2), 1–10. <https://doi.org/10.572349/afeksi.v2i2.1058>