

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi yang semakin maju pesat telah memberikan pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pada remaja. Di era digital saat ini, media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari remaja (Saputri, 2024). Media sosial memungkinkan penggunanya untuk memberikan umpan balik, berkomentar, serta berbagi informasi secara terbuka tanpa batasan ruang dan waktu. Penggunaan media sosial memang memberikan dampak positif, seperti mempermudah komunikasi, memperluas relasi sosial, dan menjadi sarana eksplorasi pengetahuan. Namun, ketika remaja mengalami kesulitan untuk mengontrol dan melepaskan diri dari penggunaan media sosial, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif, baik terhadap emosi, perilaku, maupun perkembangan diri mereka (Adelia & Delia, 2025).

Data APJII (2025), penggunaan internet di Indonesia terus mengalami peningkatan hingga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Jumlah pengguna internet tercatat mencapai 229,4 juta jiwa atau sekitar 80,66% dari total populasi Indonesia. Sementara itu, pada Januari 2025 terdapat sekitar 143 juta identitas pengguna media sosial, yang setara dengan 50,2% dari keseluruhan populasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah dimanfaatkan secara luas sebagai media komunikasi, sumber informasi, sekaligus sarana hiburan. Tingginya

penetrasi internet turut mendorong remaja menjadi salah satu kelompok pengguna media sosial yang paling dominan. Dalam aktivitas sehari-hari, remaja memanfaatkan berbagai platform media sosial untuk berinteraksi, memperoleh informasi, mencari hiburan, serta mengekspresikan diri. Diantara berbagai platform yang tersedia, TikTok menjadi salah satu media sosial yang mengalami pertumbuhan pengguna paling pesat, terutama di kalangan remaja.

TikTok adalah salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh berbagai kelompok masyarakat, terutama remaja. Platform ini menyediakan fasilitas bagi penggunanya untuk membuat, mengunggah, serta menikmati video berdurasi 15 detik yang dilengkapi dengan beragam pilihan music, filter, dan fitur kreatif lainnya (Maharani et al., 2025). Konten yang disajikan secara singkat, menarik, dan mudah diakses membuat pengguna cenderung lebih terlibat dalam penggunaan aplikasi, sehingga waktu yang dihabiskan di TikTok menjadi lebih lama. Di Indonesia, mayoritas pengguna TikTok berasal dari kelompok usia 14-24 tahun yang termasuk dalam generasi Z. Kelompok usia tersebut masih berada pada tahap perkembangan remaja dan sebagian besar masih berstatus pelajar (Purbohastuti, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi salah satu media yang memiliki pengaruh cukup besar dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Fenomena tingginya penggunaan media sosial, khususnya TikTok, juga terlihat pada remaja di tingkat sekolah menengah atas, termasuk siswa SMA Negeri 1 Nawangan. Berdasarkan pengamatan awal dan informasi

dari pihak sekolah, sebagian besar siswa memiliki akses yang mudah terhadap gawai dan internet, sehingga penggunaan TikTok menjadi aktivitas yang cukup sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. TikTok dimanfaatkan oleh siswa tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media untuk mengekspresikan diri, mengikuti tren, serta memperoleh pengakuan sosial dari lingkungan pertemanan. Intensitas penggunaan TikTok yang cukup tinggi pada siswa berpotensi memengaruhi pola perilaku, cara berinteraksi, serta proses perkembangan diri remaja, terutama dalam membentuk identitas diri yang masih berada pada tahap pencarian dan belum sepenuhnya stabil (R. N. Putri & Nur, 2025).

Menurut Erikson (1994), identitas diri merupakan pemahaman individu mengenai siapa dirinya serta kemampuan untuk memaknai keberadaan dirinya secara tepat dalam kehidupan, sehingga terbentuk konsep diri yang utuh, konsisten, dan berkelanjutan sebagai bagian dari proses menemukan jati diri. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, masa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu periode ketika individu berupaya mengeksplorasi berbagai peran, nilai, dan tujuan hidup guna membangun identitas diri yang optimal. Pada fase ini, proses pembentukan identitas tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh lingkungan sosial. Salah satu bentuk pengaruh tersebut berasal dari media sosial, seperti TikTok yang memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengekspresikan diri sekaligus memperoleh umpan balik dan pengakuan sosial dari orang lain.

Salah satu faktor eksternal yang berperan dalam proses pembentukan identitas diri remaja adalah intensitas penggunaan media sosial (Ananda et al., 2024). Intensitas penggunaan media sosial adalah gambaran berapa lama dan sering seseorang menggunakan media sosial dengan berbagai tujuan dan motivasi (Andarwati, 2016). Tingginya intensitas penggunaan TikTok menunjukkan besarnya keterlibatan remaja dalam mengakses dan mengonsumsi konten pada platform tersebut. Kondisi ini berpotensi memengaruhi perilaku, pola interaksi sosial, serta perkembangan psikologis remaja, sehingga penting untuk dikaji lebih lanjut dalam konteks pendidikan.

Selain faktor eksternal, faktor internal berupa regulasi emosi juga memiliki peran penting dalam perkembangan remaja. Gross (dalam Angelina et al., 2024) menyatakan regulasi emosi adalah proses individu dalam membentuk dan mengekspresikan emosi yang dimilikinya. Kemampuan regulasi emosi sangat penting pada masa remaja, karena fase ini ditandai dengan perubahan emosi yang intens dan belum stabil. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan reaksi emosional, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta mengambil keputusan secara lebih adaptif. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat memengaruhi perilaku dan interaksi sosial remaja, terutama dalam menghadapi berbagai stimulus yang berasal dari media sosial (Wulandari & Hidayah, 2018).

Media sosial adalah platform di internet yang memberi kesempatan kepada penggunanya untuk terlibat, menyebarkan, dan menghasilkan konten, baik itu teks, gambar, klip video, maupun audio, di dalam dunia maya (Nasrullah, 2015). Media sosial bersifat terbuka karena memberikan ruang bagi pengguna untuk memberikan umpan balik melalui komentar, berbagi konten, serta berbagai bentuk interaksi lainnya. Selain itu, media sosial memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah yang mendorong perbincangan antar pengguna. Karakteristik lain dari media sosial adalah keterhubungan, yaitu kemampuan untuk menghubungkan pengguna dengan pengguna lain serta berbagai sumber informasi melalui jaringan digital (Purbohastuti, 2017)

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media sosial memiliki keterkaitan dengan perkembangan psikososial remaja, termasuk dalam proses pembentukan identitas diri remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Egi et al. (2024), menunjukkan bahwa media sosial dapat berperan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan identitas diri. Meskipun demikian, penggunaan media sosial juga dapat memberikan dampak negatif, seperti meningkatnya tekanan sosial, kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara negatif, serta munculnya berbagai masalah kesehatan mental. Sejumlah studi lainnya juga menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi cara remaja memandang diri mereka, mengekspresikan identitas, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial. Selain itu, penelitian lain juga mengungkapkan

bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam perkembangan remaja, karena kemampuan mengelola emosi berperan dalam pengambilan keputusan, pengendalian perilaku, serta penyesuaian diri secara sosial. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih mengkaji variabel-variabel tersebut secara terpisah.

Penelitian yang secara khusus membahas penggunaan media sosial TikTok pada remaja umumnya lebih menitikberatkan pada aspek perilaku penggunaan, motivasi, dan dampak umum terhadap kesejahteraan psikologis. Sementara itu, kajian yang menghubungkan intensitas penggunaan TikTok dengan pembentukan identitas diri remaja masih relatif terbatas. Di sisi lain, penelitian yang mengintegrasikan faktor internal berupa regulasi emosi dengan faktor eksternal berupa intensitas penggunaan media sosial TikTok dalam memengaruhi identitas diri remaja juga belum banyak ditemukan, khususnya pada konteks remaja sekolah menengah atas di Indonesia.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap pembentukan identitas diri remaja menjadi penting untuk dilakukan. Masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas diri, sehingga diperlukan pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya, baik dari aspek internal maupun eksternal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian psikologi dan pendidikan, serta menjadi bahan

pertimbangan bagi sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, dalam merancang strategi pendampingan yang tepat untuk mendukung perkembangan identitas diri remaja secara optimal.

B. Batas Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka peneliti menetapkan batas masalah penelitian sebagai berikut:

1. Subjek penelitian yaitu siswa SMA Negeri 1 Nawangan
2. Mengukur tingkat regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Nawangan
3. Mengukur tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa SMA Negeri 1 Nawangan
4. Mengukur tingkat pembentukan identitas diri siswa SMA Negeri 1 Nawangan
5. Mengukur pengaruh regulasi emosi terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan
6. Mengukur pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok siswa di SMA Negeri 1 Nawangan
7. Mengukur pengaruh regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batas masalah di atas, maka peneliti menetapkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan?
2. Apakah intensitas penggunaan media sosial TikTok berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan?
3. Apakah regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan
2. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial tiktok terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan
3. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka peneliti menetapkan manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih bagi kemajuan dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling, terkhusus terkait dengan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah sumber informasi mengenai pengaruh regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok dalam pembentukan identitas diri di kalangan remaja. Dengan kata lain, hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan untuk penelitian-penelitian berikutnya yang akan lebih komperhensif dan mendalam.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya regulasi emosi dan pengelolaan intensitas penggunaan media sosial TikTok dalam proses pembentukan identitas diri yang sehat dan stabil.
- b. Bagi guru BK, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menyusun program layanan yang bertujuan untuk mendukung proses pembentukan identitas diri siswa, melalui pengembangan regulasi emosi dan pendampingan penggunaan media sosial yang sesuai dengan karakteristik remaja.

- c. Bagi kepala sekolah, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam merancang kebijakan atau kegiatan yang mendukung pembentukan identitas diri siswa secara sehat dan terarah.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam mengembangkan kajian serupa dengan pendekatan atau variabel yang berbeda.

F. Definisi Oprasional

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan seorang siswa dalam mengelola emosi untuk mencapai keseimbangan emosional sehingga mampu mengekspresikan emosi secara tepat. Indikator regulasi emosi diantaranya adalah *strategies, goals, impulse, acceptance*. Indikator regulasi emosi akan diukur dengan instrumen skala psikologi regulasi emosi.

2. Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

Intensitas penggunaan media sosial TikTok adalah bentuk perilaku yang ditunjukkan siswa dalam penggunaan media sosial TikTok yang bersifat kuantitatif yang muncul dari proses melihat dan mendengar yang kemudian membentuk kebiasaan untuk menggunakan media sosial TikTok secara konsisten. Indikator intensitas penggunaan media sosial TikTok diantaranya adalah perhatian, penghayatan, durasi,

frekuensi. Indikator tersebut akan diukur dengan instrumen skala psikologi intensitas penggunaan media sosial TikTok.

3. Identitas Diri

Identitas diri merupakan rasa kesatuan dan kesinambungan diri yang dimiliki siswa, yang terbentuk melalui proses perkembangan psikososial, sehingga siswa memiliki pemahaman yang relatif stabil mengenai siapa dirinya, peran yang dijalani, serta arah kehidupannya dalam konteks sosial. Indikator identitas diri pada siswa terdiri dari kesinambungan dan kesamaan diri, keterpaduan ego, kebermaknaan diri, komitmen terhadap nilai dan peran, pengakuan sosial, integrasi identitas personal dan sosial. Indikator identitas diri akan diukur menggunakan instrumen skala psikologi identitas diri