

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketergantungan yang tinggi terhadap platform seperti TikTok kini rentan dialami oleh kalangan remaja, yang didorong oleh kebutuhan mendalam akan pengakuan lingkungan serta proses pencarian jati diri (Rahmah et al., 2023: 859). Bagi generasi muda ini, jejaring sosial telah menjelma sebagai ruang krusial untuk berinteraksi, merepresentasikan diri, serta membentuk personalitas mereka (Puspitasari & Tama, 2021: 95). Pergeseran perilaku ini pada dasarnya merupakan konsekuensi nyata dari transformasi masif pada sistem komunikasi masyarakat akibat penetrasi teknologi digital sepanjang dua dekade terakhir.

Lonjakan jumlah pengguna yang sangat signifikan kini tengah melanda kelompok usia remaja dalam pemanfaatan TikTok. Fenomena ini terjadi seiring dengan popularitas platform tersebut yang dikenal luas sebagai salah satu penyedia layanan jejaring sosial dengan format video berdurasi singkat. Karakteristik TikTok yang bersifat atraktif, interaktif, dan menyediakan umpan balik instan mendorong remaja untuk menggunakannya secara terus-menerus (Puspitasari & Tama, 2021: 96). Penggunaan TikTok yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menimbulkan perilaku adiksi, yang ditunjukkan oleh lamanya waktu penggunaan, ketidakmampuan untuk membatasi atau menghentikan

aktivitas tersebut, serta terabaikannya tanggung jawab akademik dan interaksi sosial.

Risiko kecanduan media sosial, termasuk penggunaan aplikasi TikTok secara berlebihan, rentan dialami oleh remaja yang kesulitan membatasi durasi pemakaian mereka akibat rendahnya kemampuan mengendalikan diri (Rahmah et al., 2023: 862). Padahal, kemampuan individu dalam mengarahkan dorongan, mengelola emosi, serta menyesuaikan perilakunya dengan norma lingkungan atau yang dikenal sebagai kontrol diri merupakan aspek psikologis internal yang sangat krusial (Rahmah et al., 2023: 859). Keterikatan ini dipertegas oleh bukti ilmiah yang menunjukkan adanya korelasi kuat antara lemahnya aspek pengendalian internal tersebut dengan tingkat adiksi media sosial di kalangan generasi muda.

Penyelarasan sikap dan tindakan seorang individu demi bisa diterima oleh kelompok mainnya merupakan cerminan dari fenomena konformitas. Dalam fase perkembangan usia muda, lingkaran pertemanan ini memang memegang peranan sebagai ekosistem sosial yang paling mendominasi keseharian mereka (Mahmudi & Wardani, 2023: 421). Realitas tersebut membuktikan bahwa preferensi dan intensitas generasi muda dalam mengoperasikan jejaring sosial tidak sekadar dikendalikan oleh karakteristik psikologis personal (faktor internal), melainkan juga diintervensi secara kuat oleh stimulus luar berupa kondisi lingkungan sosial di sekitarnya. Pada fase remaja, perilaku konformitas ini umumnya muncul

sebagai usaha untuk mendapatkan penerimaan serta pengakuan dari lingkungan pergaulan. Tingginya konformitas teman sebaya dapat mendorong remaja untuk mengikuti pola penggunaan media sosial yang berlaku dalam kelompoknya, termasuk kebiasaan menggunakan TikTok dalam durasi yang lama dan intens (Puspitasari & Tama, 2021: 98).

Kekhawatiran akan label tertinggal dari kelompoknya sering kali memicu tekanan sosial yang memaksa seorang individu untuk menjaga eksistensi digitalnya secara konstan. Dorongan kelompok inilah yang memicu kuatnya keterkaitan antara fenomena konformitas dalam lingkaran pertemanan dengan tingginya risiko adiksi terhadap aplikasi TikTok di kalangan remaja (Puspitasari & Tama, 2021: 95). Teman sebaya juga berperan dalam membentuk norma penggunaan media sosial melalui interaksi sehari-hari, baik secara langsung maupun melalui media digital. Norma ini sering kali mendorong intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (Mahmudi & Wardani, 2023: 422).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa siswa SMA sering menggunakan TikTok di sela-sela waktu belajar, bahkan pada jam pelajaran, meskipun terdapat aturan sekolah yang membatasi penggunaan gawai. Perilaku ini mencerminkan lemahnya kontrol diri dan kuatnya pengaruh lingkungan sosial. Selain itu, siswa cenderung membuat dan menonton konten TikTok karena ajakan teman sebaya agar tetap dianggap eksis dan tidak terasing dari kelompok pergaulan. Situasi ini memperkuat kecenderungan konformitas dalam penggunaan media sosial. Beberapa

siswa juga menunjukkan perilaku cemas dan gelisah ketika tidak dapat mengakses TikTok, serta mengalami penurunan konsentrasi belajar. Gejala tersebut merupakan indikasi awal dari penggunaan media sosial yang bermasalah (Rahmah et al., 2023: 860).

Relevansi pelaksanaan studi dalam lanskap pendidikan modern saat ini didasari oleh mendesaknya kebutuhan untuk memetakan pengaruh kapasitas pengendalian internal serta tekanan kelompok terhadap aktivitas digital siswa di platform TikTok. Urgensi ini muncul karena mayoritas literatur terdahulu cenderung memfokuskan korelasi konformitas kelompok dan durasi bermedia sosial pada dampak destruktif lain, seperti perundungan (*bullying*) maupun budaya konsumisme. Akibatnya, eksplorasi empiris yang secara khusus mengontekstualisasikan perpaduan antara lemahnya kontrol diri dan kuatnya pengaruh lingkaran pertemanan terhadap adiksi TikTok di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) masih sangat langka, padahal kombinasi kedua aspek tersebut berisiko besar memicu pemakaian aplikasi secara eksestif.

Melalui pendekatan ilmiah, investigasi ini diproyeksikan mampu menyajikan peta komprehensif mengenai stimulan psikologis dan sosiologis yang mengendalikan perilaku digital para pelajar. Di samping itu, data yang dihasilkan dapat dimanfaatkan oleh para praktisi Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai instrumen dasar untuk menyusun program preventif maupun strategi intervensi yang efektif. Langkah ini krusial guna memperkokoh

regulasi diri siswa serta mengarahkan dinamika pergaulan mereka ke arah yang lebih konstruktif.

B. Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak meluas dan tetap berada pada koridor yang terarah, maka ruang lingkup kajian dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penelitian dibatasi pada pengkajian pengaruh kontrol diri dan konformitas teman sebaya terhadap penggunaan media sosial tik-tok pada siswa SMA Negeri 1 Karas.
2. Variabel dalam penelitian ini dibatassi pada variabel bebas dan variabel terkait, dengan penjelasan sebagai berikut:
 - a. Variabel Bebas (X_1) dalam penelitian ini adalah kontrol diri, yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengatur dorongan, emosi, dan perilaku penggunaan media sosial tik-tok
 - b. Variabel Bebas (X_2) dalam penelitian ini adalah konformitas teman sebaya, yaitu kecenderungan siswa untuk menyesuaikan perilaku penggunaan media sosial TikTok.
 - c. Variabel Terkait (Y) dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial TikTok, yang ditinjau dari intensitas, durasi, dan kecenderungan penggunaan yang berlebihan.

3. Subjek penelitian ini dibatasi pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Karas, tanpa membedakan jenis kelamin maupun latar belakang sosial ekonomi siswa.

C. Rumusan Masalah

Mengacu pada deskripsi latar belakang serta ruang lingkup batasan masalah yang telah dipaparkan, maka persoalan inti dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA 1 Karas?
2. Apakah terdapat pengaruh konformitas teman sebaya terhadap penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA 1 Karas?
3. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri dan konformitas teman sebaya secara simultan terhadap penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA 1 Karas?

D. Tujuan Penelitian

Untuk memetakan secara empiris sejauh mana aktivitas penggunaan media sosial TikTok pada pelajar SMA dipengaruhi oleh kapasitas kontrol diri serta tingkat konformitas teman sebaya mereka, baik secara terpisah maupun bersama-sama.

1. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA 1 Karas.
2. Untuk mengetahui pengaruh konformitas teman sebaya terhadap penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA 1 Karas.

3. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan konformitas teman sebaya secara simultan terhadap penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA 1 Karas.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, kontribusi dalam memperkaya khazanah literatur empiris bagi kajian-kajian masa depan yang berfokus pada dinamika aktivitas digital remaja menjadi salah satu target capaian dari riset ini. Di samping itu, temuan yang dihasilkan diproyeksikan mampu menyumbang pemikiran baru bagi akselerasi ilmu pengetahuan, terutama pada ranah bimbingan konseling serta psikologi pendidikan, khususnya terkait bagaimana regulasi internal berupa kontrol diri dan tekanan eksternal dari kelompok sejawat mengintervensi intensitas pemanfaatan platform TikTok di tingkat Sekolah Menengah Atas.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak.

1. Bagi siswa, peningkatan kesadaran personal dalam mengontrol intensitas aktivitas digital secara lebih bijaksana diharapkan dapat tercapai melalui pemanfaatan hasil studi ini sebagai instrumen refleksi diri.
2. Bagi guru dan guru bimbingan konseling, penyusunan program intervensi serta strategi pendampingan edukatif yang berfokus pada

regulasi pemakaian media sosial siswa dapat dirancang dengan memanfaatkan data riset ini sebagai landasan empirisnya.

3. Bagi sekolah, perumusan regulasi internal, kebijakan strategis, maupun kurikulum edukasi mengenai budaya bermedia sosial yang sehat di area institusi dapat menjadikan kajian ini sebagai bahan rujukan dan pertimbangan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, pengembangan studi lanjutan yang mengeksplorasi tema linear dapat menggunakan seluruh temuan dalam penelitian ini sebagai basis referensi atau komparasi data.

F. Definisi Oprasional Variabel

Guna memberikan pemahaman yang seragam serta memetakan batasan konkret dari setiap indikator yang dikaji, ruang lingkup parameter dalam riset ini dijabarkan melalui penjelasan operasional berikut untuk meminimalisasi ambiguitas interpretasi.

1. Kontrol Diri (X_1)

Aspek tata kelola tindakan nyata (*behavioral control*), pola pemrosesan informasi (*cognitive control*), rasionalitas dalam menentukan pilihan (*decisional control*), serta regulasi perasaan saat berselancar di platform TikTok (*emotional control*) merupakan indikator-indikator utama yang dijadikan parameter pengukuran dalam variabel ini. Melalui parameter tersebut, kontrol diri dalam studi ini didefinisikan sebagai kapasitas emosional, kognitif, dan perilaku para remaja untuk mengarahkan serta membatasi aktivitas digital mereka. Konsep ini tidak sekadar bertumpu pada

kemampuan mengerem durasi agar tidak eksekutif, melainkan juga mencakup regulasi internal individu dalam memilih tayangan yang bermanfaat serta menentukan waktu pemakaian yang ideal. Dengan demikian, pelajar yang memiliki regulasi diri yang kokoh akan lebih mampu membentengi diri dari gangguan (distraksi) digital serta aktivitas lain yang tidak memberikan nilai produktif.

2. Konformitas Teman Sebaya (X_2)

Ruang lingkup platform TikTok menjadi basis utama dalam mengamati bagaimana kecenderungan psikologis seorang individu bertransformasi demi menyelaraskan kebiasaan, pola tindakan, serta cara pandang mereka agar setara dengan kelompok pertemanannya. Fenomena penyelarasan sosial inilah yang dalam penelitian ini didefinisikan sebagai bentuk konformitas teman sebaya. Remaja umumnya memiliki dorongan kuat untuk diterima dalam kelompok sosialnya, sehingga sering mengikuti tren atau kebiasaan yang dilakukan oleh teman-temannya. Konformitas ini tidak selalu bersifat negatif, tetapi dapat memengaruhi keputusan individu dalam menggunakan media sosial. Variabel ini diukur melalui empat indikator utama, yaitu (a) Penyesuaian terhadap norma kelompok menggambarkan kecenderungan individu untuk mengikuti aturan, (b) Tekanan sosial dari teman sebaya yaitu membuat individu merasa perlu menyesuaikan perilaku agar tidak dikucilkan, (c) Keinginan untuk diterima kelompok untuk menyesuaikan diri untuk mendapatkan rasa kebersamaan dalam kelompok teman sebaya, (d) Ketergantungan pada nilai teman sebaya

kondisi ketika individu sangat mempertimbangkan opini komentar dan respon teman dalam menentukan perilaku. Keempat indikator tersebut menunjukkan kecenderungan seseorang untuk mengadopsi tren digital serta mereplikasi pola pemakaian platform yang seragam dengan kelompoknya akan meningkat secara linier seiring dengan menguatnya ikatan penerimaan sosial tersebut. Melalui mekanisme ini, dorongan eksternal dari lingkungan pergaulan sejawat mengarahkan individu untuk mengoperasikan TikTok berdasarkan orientasi atau cara-cara spesifik yang terefleksi dalam seluruh parameter di atas.

3. Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok (Y)

Dimensi pendorong serta motivasi psikologis yang melatarbelakangi pemakaian aplikasi menjadi parameter krusial dalam mengukur variabel ini, selain dari aspek durasi waktu yang dihabiskan. Oleh karena itu, intensitas penggunaan media sosial TikTok dalam riset ini dioperasionalkan sebagai akumulasi dari rentang waktu, tingkat keseringan (frekuensi), serta kedalaman keterlibatan (engagement) seorang individu sewaktu mengoperasikan platform tersebut dalam aktivitas keseharian mereka. Variabel ini mencakup beberapa indikator, yaitu (a) kemampuan kontrol diri dalam penggunaan TikTok, (b) pengaruh teman sebaya sebagai faktor sosial, (c) kebutuhan akan hiburan dan kepuasan psikologis, (d) daya tarik karakteristik serta fitur aplikasi TikTok seperti algoritma dan konten yang menarik, serta (e) pengaruh lingkungan sosial dan budaya digital yang mendorong penggunaan media sosial. Selain itu, kurangnya regulasi dan

pengawasan, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar, juga menjadi faktor penting yang memengaruhi tingginya intensitas penggunaan.