

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan usaha dalam mengatur atau mengendalikan sesuatu. Menurut KBBI (2008), kontrol diartikan sebagai kegiatan pengawasan, pemeriksaan, serta pengendalian. Konsep kontrol tidak hanya berlaku terhadap hal-hal di luar diri individu, tetapi juga dapat diterapkan pada diri sendiri. Dengan adanya kontrol diri, seseorang mampu mengatur respon terhadap berbagai stimulus yang diterima.

Perilaku yang bernilai positif di tengah masyarakat dapat terwujud apabila seorang individu memiliki kapasitas untuk mengarahkan serta menyelaraskan setiap tindakannya dengan tatanan aturan, prinsip moral, nilai, dan norma yang berlaku. Kemampuan regulasi internal inilah yang oleh Tangney, dkk. (dalam Marsela & Supriatna, 2019) dikonseptualisasikan sebagai kontrol diri. Untuk mencapai tingkat pengendalian diri yang matang, individu perlu terlibat dalam interaksi sosial dengan orang lain maupun lingkungannya. Hal ini penting karena melalui proses tersebut, individu dapat mempelajari dan

menyesuaikan perilaku baru secara optimal, terutama ketika kecerdasan pada tuntutan untuk menampilkannya.

Kontrol diri juga dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan aspek kognitif dan perilaku serta mengambil keputusan yang tepat guna menekan munculnya perilaku impulsif (Anzani et al., 2020). Sementara itu, Averill (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengubah perilaku, mengelola informasi yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan, serta menentukan tindakan berdasarkan keyakinan yang dimiliki.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi secara selektif, serta mengarahkan tindakan agar sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku dalam masyarakat.

b. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam membuat keputusan serta mengarahkan perilaku yang ditampilkan. Menurut Averill (dalam Ghufon dan Risnawati, 2010), terdapat dua faktor utama yang memengaruhi kontrol diri, yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

1. Faktor internal yang berperan dalam pengendalian diri meliputi usia dan tingkat kedewasaan. Seiring bertambahnya usia, individu akan mengalami perkembangan dalam kematangan berpikir dan bersikap, sehingga kemampuan untuk mengendalikan diri pun menjadi semakin baik.
2. Pembentukan sikap disiplin pada anak sangat ditentukan oleh konsistensi pemberian konsekuensi terhadap setiap tindakan yang menyimpang, serta bagaimana metode penanaman kepatuhan tersebut diaplikasikan sejak usia dini. Dinamika ini menempatkan pola asuh orang tua sebagai pilar utama di dalam lingkungan keluarga, yang menjadi representasi dari faktor eksternal dalam memengaruhi perkembangan kontrol diri individu. Sikap disiplin dan konsistensi tersebut kemudian berkembang menjadi kemampuan kontrol diri pada anak.

Menurut saputra (dalam Aprillia, 2019) mengemukakan beberapa faktor lain yang turut memengaruhi kontrol diri yaitu:

- a. kepribadian, yaitu karakteristik individu yang menentukan bagaimana seseorang merespons tekanan serta memengaruhi hasil dari respons tersebut. Perbedaan manifestasi respons dan pola reaksi yang ditunjukkan oleh

seseorang ketika berhadapan dengan suatu situasi pada dasarnya bersumber dari keunikan karakteristik kepribadian yang melekat pada masing-masing individu.

- b. Situasi memiliki peran penting dalam proses kontrol diri karena setiap individu memiliki strategi yang berbeda dalam menghadapi kondisi tertentu. Perbedaan persepsi terhadap suatu situasi, bahkan pada situasi yang sama, dapat memengaruhi cara seseorang bereaksi.
- c. Etnis atau budaya memengaruhi kontrol diri melalui nilai-nilai, keyakinan, dan cara berpikir yang dianut oleh individu. Nilai-nilai budaya tersebut membentuk perilaku dan cara individu berinteraksi dengan lingkungannya. Oleh karena itu, perbedaan latar belakang budaya dapat menyebabkan perbedaan reaksi dan strategi dalam menghadapi situasi yang menekan.
- d. Pengalaman, Pola respons seseorang ketika berhadapan dengan situasi serupa dapat bertransformasi akibat adanya pengalaman negatif, sementara kecenderungan untuk mereplikasi suatu tindakan umumnya dipicu oleh adanya stimulus dari pengalaman positif. Dinamika ini menegaskan bahwa rekam jejak masa lalu, khususnya yang diinternalisasi dalam ruang lingkup domestik keluarga selama fase kanak-kanak, memegang peranan

krusial dalam mengonstruksi proses pembelajaran seorang individu.

- e. Bertambahnya usia umumnya diikuti dengan peningkatan kematangan dalam berpikir dan bertindak karena individu telah melalui berbagai pengalaman hidup yang beragam, sehingga lebih mampu memberikan respons yang tepat terhadap situasi yang dihadapi.

Dapat disimpulkan, kontrol diri merupakan salah satu faktor internal yang paling fundamental dalam menentukan bagaimana individu mengatur perilaku, mengelola emosi, serta mengambil keputusan dalam berbagai situasi kehidupan. Dalam perspektif psikologis, kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme regulasi yang membantu individu menjaga keseimbangan antaran dorongan internal dan tuntutan eksternal. Kapasitas untuk mengarahkan tindakan secara terencana dan sadar bukan sekadar kemampuan dalam menekan impuls diri menjadi esensi utama yang ditegaskan dari fenomena kontrol diri ini. Melalui pemahaman tersebut, tampak bahwa konsistensi dalam merealisasikan target yang dicanangkan, stabilitas afektif (emosional), serta keterarahan perilaku merupakan ciri-ciri yang lebih menonjol pada individu dengan tingkat regulasi internal yang kokoh.

c. Komponen/indikator dari kontrol diri

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian psikologi (M & Suminta Risnawita, 2016), kontrol diri dapat dioperasionalkan ke dalam beberapa indikator utama :

1. Kontrol Diri Prilaku (*Behavioral Control*)

Kesiapan untuk meregulasi sekaligus membatasi tindakan agar tidak melewati batas kewajaran merupakan perwujudan dari kontrol perilaku, yaitu sebuah kapasitas psikologis yang dimiliki seorang individu dalam menguasai serta mengarahkan setiap manifestasi perbuatan nyata mereka. Dalam konteks penggunaan TikTok, kontrol perilaku ditunjukkan melalui kemampuan siswa membatasi durasi penggunaan, menahan keinginan membuka aplikasi saat belajar, serta mematuhi aturan penggunaan gawai.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Pemahaman mengenai dampak buruk dari eksesivitas pemakaian platform TikTok terhadap relasi sosial serta capaian akademik merupakan cerminan dari kemampuan pelajar yang memiliki regulasi berpikir yang matang. Fenomena psikologis ini berakar dari kontrol kognitif, yaitu sebuah kapasitas personal dalam menavigasi pola pikir, melakukan penilaian situasi secara logis, serta

mengkalkulasi implikasi dari suatu tindakan sebelum mengaktualisasikannya.

3. Kontrol Pengambilan Keputusan (*Devicisional Control*)

Kemampuan seorang pelajar dalam menentukan momentum yang tepat untuk mengakses atau menyudahi aktivitas di media sosial demi menjaga prioritas akademik serta interaksi sosialnya merupakan indikator riil dari regulasi pilihan ini. Manifestasi konkrit tersebut berakar dari kontrol pengambilan keputusan, yang didefinisikan sebagai kapasitas personal untuk menetapkan orientasi tindakan secara penuh kesadaran dan akuntabel (bertanggung jawab).

4. Kontrol Emosi (*Emocional Control*)

Kecenderungan untuk menjadikan platform TikTok sebagai sarana pelarian psikologis umumnya dialami oleh para pelajar yang memiliki tingkat regulasi afektif yang rapuh. Fenomena ini terjadi akibat lemahnya kontrol emosi, yang sejatinya merupakan kapasitas personal dalam mengendalikan gejolak negative seperti rasa jenuh, kecemasan, maupun tekanan stress sehingga tidak termanifestasi ke dalam tindakan maladaptif berupa eksesevitas pemakaian media sosial.

2. Konformitas Teman Sebaya

a. Pengertian Konformitas Teman Sebaya

Keinginan untuk menyelaraskan diri dengan lingkungan sekitar merupakan stimulus utama yang mendorong terjadinya transformasi pada keyakinan, sikap, maupun tindakan seorang individu akibat adanya tekanan kelompok baik yang termanifestasi secara riil maupun yang sebatas persepsi psikologis (Myers, 2012). Dalam konteks yang senada, kecenderungan seseorang untuk mereplikasi tindakan spesifik demi mendapatkan pengakuan dan rasa keterterimaan dalam suatu komunitas didasarkan pada sejauh mana perilaku tersebut juga diaktualisasikan oleh lingkungan sekitarnya (Sears, 2004). Oleh karena itu, Baron dan Byrne (2005) menegaskan bahwa fenomena ini merupakan representasi dari pengaruh sosial, di mana individu secara sadar melakukan rekonsiliasi serta penyelarasan respons perilaku mereka agar adaptif dengan konsensus norma sosial yang sedang berlaku.

Ruang lingkup sosiopsikologis individu yang berada pada rentang usia serta tahapan perkembangan atau kematangan yang setara, khususnya selama fase kanak-kanak hingga remaja, dikategorikan sebagai kelompok teman sebaya. Menurut Santrock (2003), signifikansi dari eksistensi kelompok sejawat ini terletak pada fungsinya sebagai jembatan informasi sekunder

mengenai dinamika kehidupan di luar batas domestik keluarga. Komunitas ini terbentuk karena adanya homogenitas atau keselarasan psikologis di antara para anggotanya, yang mencakup kesamaan dalam aspek preferensi minat, orientasi nilai, pandangan sikap, hingga karakteristik kepribadian yang melekat (Yusuf, 2012).

Melalui kristalisasi terhadap sejumlah landasan teoretis di atas, konformitas teman sebaya dapat disimpulkan sebagai kecenderungan personal untuk mengonformasikan sistem kepercayaan, sikap, serta tindakan agar selaras dengan tradisi dan parameter norma yang disepakati dalam kelompok pergaulan. Desakan psikologis maupun paksaan riil untuk memperoleh legitimasi sosial dan diakui sebagai anggota kelompok menjadi motor penggerak utama di balik terjadinya proses adaptasi ini. Mengingat kelompok sejawat memiliki kedekatan dalam hal fase usia, tingkat kedewasaan, serta keseragaman dimensi psikologis (seperti visi, kepribadian, dan minat), maka determinasi lingkungan pertemanan ini memiliki daya paksa yang sangat kuat dalam mengonstruksi pola pikir serta arah tindakan individu di dalam ruang publik.

2. Asepek-Aspek Konformitas Teman Sebaya

Perhatian terhadap Kelompok pada aspek kekompakan umumnya merujuk pada teori konformitas dari David O. Sears,

Jonathan L. Freedman, dan L. Anne Peplau dalam buku *Psikologi Sosial* (1985/1991).

a. Aspek Kekompakan

Kebutuhan untuk mempertahankan relasi sosial dan mendapatkan legitimasi di dalam suatu komunitas mendorong seorang individu untuk menyelaraskan perilakunya dengan konsensus kelompok. Kecenderungan adaptasi ini akan semakin menguat seiring dengan meningkatnya kohesivitas, yaitu suatu kondisi yang merefleksikan derajat keterikatan psikologis serta ketertarikan personal untuk terus berkomitmen menjadi bagian dari kelompok tersebut. Individu yang merasa dekat dengan kelompok biasanya akan menghindari perilaku yang dapat menimbulkan penolakan, sehingga konformitas menjadi salah satu cara untuk mempertahankan keharmonisan (Sears, Freedman, & Peplau, 1985).

Selain itu, menurut Festinger, kebutuhan afiliasi mendorong individu untuk tetap berada dalam kelompok yang disukai. Hal ini membuat seseorang lebih cenderung menyesuaikan sikap dan perilakunya demi mempertahankan keanggotaan serta rasa memiliki dalam kelompok.

1. Penyesuaian Diri

Semakin tinggi tingkat kekompakan kelompok, semakin besar pula kecenderungan individu untuk berkonformitas. Kesiapan seseorang untuk melakukan adaptasi perilaku secara lebih fleksibel didorong oleh besarnya motivasi internal untuk diakui sebagai bagian dari suatu komunitas. Hal ini terjadi lantaran adanya kedekatan emosional antaranggota kelompok yang melahirkan polarisasi afektif; di mana individu akan menginternalisasi rasa kepuasan saat memperoleh penerimaan sosial, namun di sisi lain akan merasakan tekanan psikologis yang mendalam ketika dihadapkan pada penolakan atau kritik dari kelompoknya.

2. Perhatian Terhadap kelompok

Probabilitas seorang individu untuk menolak konsensus kelompok akan semakin mengecil seiring dengan besarnya atensi psikologis yang mereka berikan kepada komunitasnya, yang linier dengan meningkatnya kecemasan terhadap isolasi sosial. Hal ini dikarenakan setiap tindakan yang dianggap keluar dari jalur kelaziman berisiko memicu sanksi penolakan. Oleh karena itu, demi menghindari pelabelan sebagai anomali atau figur yang menyimpang, para anggota cenderung mengeskalasi derajat konformitas mereka.

Kesimpulan dari uraian tersebut ialah bahwa kekompakan kelompok (cohesiveness) memiliki peran penting dalam meningkatkan konformitas individu. Kecenderungan seorang individu untuk merekonstruksi sikap serta menyelaraskan perilakunya agar adaptif dengan konsensus kelompok akan semakin membesar seiring dengan menguatnya derajat ketertarikan serta intensitas keterikatan psikologis individu tersebut terhadap komunitasnya. Hal ini didorong oleh kebutuhan akan penerimaan sosial serta keinginan untuk mempertahankan hubungan dan keanggotaan dalam kelompok (Sears, Freedman, & Peplau, 1985; Festinger, 1954).

Selain itu, konformitas dalam konteks kekompakan dipengaruhi oleh dua hal utama, yaitu penyesuaian diri dan perhatian terhadap kelompok. Individu cenderung menyesuaikan diri karena ingin diterima dan menghindari penolakan, serta memiliki perhatian tinggi terhadap kelompok sehingga enggan dianggap menyimpang. Dengan demikian, semakin kuat kohesivitas kelompok, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk berkonformitas demi menjaga keharmonisan dan penerimaan sosial dalam kelompok.

b. Aspek Kesepakatan

Kesepakatan kelompok merupakan kondisi di mana anggota kelompok memiliki pandangan yang relatif seragam, sehingga menciptakan tekanan sosial bagi individu untuk

menyesuaikan diri. Solomon E. Asch melalui eksperimen konformitasnya menunjukkan bahwa tingkat kesepakatan mayoritas sangat menentukan perilaku konformitas individu. Ketika seluruh anggota kelompok memberikan jawaban yang sama (unanimous), individu cenderung mengikuti meskipun jawaban tersebut salah (Asch, 1955).

Robert A. Baron bersama Byrne dan Branscombe menjelaskan bahwa kesepakatan kelompok meningkatkan konformitas melalui dua mekanisme utama, yaitu pengaruh informasional (individu percaya kelompok benar) dan pengaruh normatif (individu ingin diterima kelompok) (Baron, Byrne, & Branscombe, 2012). Oleh karena itu, keseragaman pendapat dalam kelompok menjadi sumber tekanan sosial yang kuat.

1. Kepercayaan

Kepercayaan individu terhadap kelompok berkaitan dengan pengaruh informasional, yaitu kecenderungan individu menganggap kelompok sebagai sumber informasi yang benar. Muzafer Sherif menunjukkan bahwa individu akan mengandalkan penilaian kelompok dalam situasi ambigu karena percaya bahwa kelompok lebih akurat (Sherif, 1936). Semakin tinggi kepercayaan

terhadap kelompok, semakin tinggi kecenderungan konformitas.

2. Persamaan Pendapat

Persamaan pendapat memperkuat tekanan konformitas karena individu menghadapi mayoritas yang konsisten menemukan bahwa ketika terdapat satu saja anggota yang berbeda pendapat, tingkat konformitas menurun secara signifikan (Asch, 1955) artinya, semakin tinggi keseragaman pendapat, semakin kuat tekanan untuk menyesuaikan diri.

3. Penyimpangan Terhadap Kelompok

Penyimpangan dari norma kelompok berpotensi menimbulkan sanksi sosial berupa penolakan atau pengucilan. David O. Sears, Jonathan L. Freedman, dan L. Anne Peplau (1985) menjelaskan bahwa individu cenderung menghindari penyimpangan karena adanya tekanan normatif untuk mempertahankan penerimaan sosial. Dengan demikian rasa takut terhadap penolakan menjadi faktor penting dalam mempertahankan kesepakatan kelompok.

Kesepakatan kelompok berperan besar dalam mendorong individu untuk berkonformitas. Semakin seragam pendapat dalam

kelompok, semakin kuat tekanan bagi individu untuk mengikuti mayoritas, baik karena percaya kelompok benar (pengaruh informasional) maupun karena ingin diterima (pengaruh normatif). Konformitas ini diperkuat oleh kepercayaan terhadap kelompok, kesamaan pendapat, serta ketakutan akan penolakan jika menyimpang. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kesepakatan dalam kelompok, semakin besar kemungkinan individu menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku.

c. Aspek Ketaatan

Ketaatan merupakan bentuk perilaku sosial ketika individu mematuhi perintah atau tekanan dari pihak lain, baik kelompok maupun otoritas, meskipun bertentangan dengan keinginan pribadi. Stanley Milgram melalui eksperimen klasiknya menunjukkan bahwa individu cenderung tetap patuh terhadap perintah otoritas karena adanya tekanan situasional dan struktur kekuasaan (Milgram, 1963). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku patuh sering kali bukan berasal dari kehendak individu, melainkan akibat tekanan eksternal.

Sejalan dengan itu, David O. Sears menjelaskan bahwa ketaatan merupakan bagian dari pengaruh sosial yang muncul karena adanya tuntutan kelompok serta keinginan individu untuk menghindari konsekuensi negatif dan mempertahankan penerimaan sosial (Sears, Freedman, & Peplau, 1985). Dengan demikian,

ketaatan memiliki hubungan erat dengan konformitas dalam konteks kelompok sebaya.

1. Tekanan berupa ganjaran, ancaman, atau hukuman

Kontrol terhadap manifestasi perilaku individu dapat diartikulasikan melalui mekanisme penguatan (*reinforcement*) serta tindakan hukuman, sebagaimana yang dipaparkan oleh B. F. Skinner dalam paradigma behaviorisme (Skinner, 1953). Melalui perspektif teoritis ini, instrumen tekanan eksternal berupa pemberian *reward* dan *punishment* menempati posisi yang sangat krusial dalam menstimulasi terbentuknya kepatuhan. Individu cenderung mengulangi perilaku yang mendapatkan ganjaran dan menghindari perilaku yang menimbulkan hukuman.

Selain itu, dalam konteks sosial, Stanley Milgram juga menunjukkan bahwa tekanan situasional yang kuat dapat membuat individu tetap patuh, bahkan dalam kondisi yang tidak sesuai dengan nilai pribadi (Milgram, 1963). Dengan demikian, tekanan berupa imbalan maupun ancaman menjadi pendorong utama munculnya ketaatan.

2. Harapan Orang Lain

Desakan norma sosial serta besarnya keinginan untuk mendapatkan pengakuan lingkungan menjadi dorongan utama bagi seorang individu untuk menyelaraskan diri dengan

ekspektasi orang lain, sebagaimana diuraikan oleh Robert B. Cialdini (2009). Dinamika sosiopsikologis ini membuktikan bahwa manifestasi kepatuhan pada dasarnya sangat diintervensi oleh eksistensi harapan sosial yang berkembang di lingkungan sekitar. Harapan tersebut menciptakan tekanan normatif yang membuat individu menyesuaikan perilakunya. Selain itu, David O. Sears menegaskan bahwa individu sering kali patuh karena ingin mempertahankan hubungan sosial dan menghindari penolakan dari kelompok (Sears, Freedman, & Peplau, 1985). Dalam situasi yang terkontrol dan penuh tekanan, peluang individu untuk menolak menjadi semakin kecil, sehingga ketaatan meningkat.

Ketaatan terjadi ketika individu mengikuti perintah atau tekanan dari orang lain, meskipun tidak sesuai dengan keinginannya. Perilaku ini umumnya dipengaruhi oleh tekanan eksternal seperti ganjaran dan hukuman, serta harapan sosial dari lingkungan sekitar. Semakin besar tekanan dan harapan yang diterima individu, semakin tinggi kecenderungannya untuk patuh. Dengan demikian, ketaatan menjadi salah satu bentuk konformitas yang muncul karena keinginan untuk menghindari konsekuensi negatif dan tetap diterima dalam kelompok.

3. Komponen/Indikator Konformitas Teman Sebaya

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian psikologi, (Sulaiman & Harbi, 2018) konformitas teman sebaya dapat dioperasionalkan ke dalam beberapa indikator utama yaitu :

a. Penyesuaian terhadap norma kelompok

Penyesuaian terhadap norma kelompok adalah kecenderungan individu untuk mengikuti aturan, kebiasaan, dan pola perilaku yang berlaku dalam kelompok teman sebaya. Dalam konteks penggunaan TikTok, siswa mengikuti kebiasaan teman-temannya dalam hal durasi, jenis konten, serta intensitas penggunaan agar tetap dianggap sesuai dengan kelompok.

b. Tekanan sosial dari teman sebaya

Tekanan sosial merupakan dorongan langsung maupun tidak langsung dari teman sebaya yang membuat individu merasa perlu menyesuaikan perilaku agar tidak dikucilkan. Tekanan ini dapat berupa ajakan, sindiran, atau tuntutan untuk aktif menggunakan TikTok agar tetap dianggap mengikuti perkembangan zaman.

c. Keinginan untuk di terima oleh kelompok

Keinginan untuk diterima merupakan motivasi individu untuk menyesuaikan diri demi mendapatkan pengakuan, status sosial, dan rasa kebersamaan dalam kelompok teman sebaya. Remaja yang memiliki kebutuhan penerimaan sosial tinggi cenderung

mengikuti kebiasaan penggunaan TikTok yang berlaku di kelompoknya.

d. Ketergantungan pada nilai teman sebaya

Ketergantungan pada penilaian teman sebaya adalah kondisi ketika individu sangat mempertimbangkan opini, komentar, dan respons teman dalam menentukan perilaku. Dalam penggunaan TikTok, hal ini terlihat dari keinginan memperoleh like, komentar, dan pengakuan dari teman sebaya sebagai indikator penerimaan sosial.

Arah perkembangan perilaku seorang remaja baik yang berorientasi positif maupun negative sangat dideterminasi oleh keberadaan kelompok sejawat sebagai ruang lingkup sosial mereka. Pada fase krusial pencarian identitas ini, kerentanan psikologis terhadap tekanan kelompok serta besarnya orientasi untuk memperoleh pengakuan sosial membuat remaja menjadi jauh lebih sensitif, sehingga mereka cenderung menyelaraskan respons sikap dan tindakannya dengan konsensus lingkungan pertemanan. Mekanisme adaptasi ini tidak hanya termanifestasi secara eksplisit lewat paksaan atau ajakan langsung, melainkan juga beroperasi secara implisit melalui proses observasi dan replikasi terhadap kebiasaan rekan sejawat. Oleh karena itu, konformitas teman sebaya bertindak sebagai stimulus eksternal yang memiliki signifikansi besar dalam mengonstruksi tindakan individu, sekaligus memegang

peranan strategis dalam memetakan dinamika perilaku di ruang sosial yang lebih makro.

3. Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik-Tok

a. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas merujuk pada besarnya kekuatan, perilaku, dan energi fisik yang ditunjukkan individu untuk memberikan rangsangan terhadap indera perasa (Kartini & Gulo, 2000). Sementara itu, frekuensi mengacu pada tingkat keseringan seseorang dalam menggunakan suatu objek atau fasilitas dalam jangka waktu tertentu. Intensitas penggunaan dapat ditinjau dari dua aspek utama, yaitu durasi penggunaan dan frekuensi penggunaannya (Putri et al., 2016). Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, penggunaan diartikan sebagai proses atau cara dalam memanfaatkan sesuatu. Dengan demikian, penggunaan merupakan suatu aktivitas yang berkaitan dengan pemakaian benda atau fasilitas yang tersedia. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan mencakup besarnya usaha yang dikeluarkan, lamanya waktu yang dihabiskan, serta tingkat pengulangan dalam menggunakan suatu objek atau fasilitas tertentu.

Akumulasi durasi waktu yang dialokasikan seseorang saat berselancar di ruang siber menjadi parameter utama dalam mengukur intensitas pemakaian platform digital, sebagaimana

ditegaskan oleh Ellison dkk. (2007). Kuantitas durasi tersebut, menurut Azwar (1995), bertindak sebagai determinan krusial yang menstimulasi dan mengonstruksi orientasi sikap individu terhadap pemanfaatan media sosial. Lebih lanjut, jika ditinjau melalui perspektif *Uses and Gratifications Theory*, aktivitas di media sosial pada dasarnya digerakkan oleh motivasi personal untuk mereduksi kebutuhan tertentu serta meraih kepuasan yang selaras dengan orientasi pemakaian media tersebut (Sartika, 2007). Selain aspek durasi, aspek kuantitatif lainnya ditinjau dari derajat keseringan individu dalam berinteraksi dengan platform tersebut, yang dipresentasikan melalui indikator frekuensi aksesnya (Barrio, 2004).

Berdasarkan konseptualisasi teoretis di atas, dapat disintesis bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan sebuah konstruk multidimensi yang mengintegrasikan tiga elemen utama, yakni bentangan waktu (*durasi*) yang dihabiskan untuk mengakses platform, tingkat keseringan (*frekuensi*) operasionalisasinya, serta pemenuhan kebutuhan psikologis dan kepuasan subjektif individu yang sejalan dengan tujuan pemakaian media tersebut.

b. Ciri-Ciri Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik-Tok

Intensitas penggunaan media sosial ditunjukkan melalui durasi dan frekuensi penggunaan yang tinggi, kesulitan

mengontrol diri, penggunaan sebagai pelarian emosional, ketergantungan terhadap umpan balik sosial, serta mengabaikan kewajiban akademik dan sosial (Griffiths, 2005; Kuss & Griffiths, 2011; Young, 1998; Alter, 2017; Primack et al., 2017). Penggunaan media sosial tik-tok pada remaja dapat dikenali melalui beberapa ciri atau karakteristik perilaku sebagai berikut:

1. Tingginya durasi penggunaan

Akumulasi bentangan waktu yang dialokasikan oleh seorang individu untuk berselancar di dalam aplikasi tersebut dalam rentang satu hari menjadi indikator utama yang menandai tingginya intensitas pemanfaatan TikTok. Remaja sering kali menggunakan tik-tok dalam waktu yang cukup panjang tanpa menyadarri durasi penggunaan, sehingga berpotensi mengganggu aktivitas akademik dan sosial.

2. Frekuensi akses yang tinggi

Frekuensi akses yang tinggi, yaitu kebiasaan membuka aplikasi secara berulang kali dalam sehari, baik pada waktu luang maupun disela-sela kegiatan belajar.

3. Kesulitan mengontrol penggunaan

Penggunaan tik-tok sering mengalami kesulitan untuk membatasi atau menghentikan penggunaan meskipun menyadari adanya dampak negatif. Munculnya rasa cemas atau ketidaknyamanan psikologis saat mengalami kendala dalam mengakses TikTok, yang disertai dengan desakan impulsif yang kuat untuk terus membuka platform tersebut, menjadi indikator utama dari fenomena ini.

4. Penggunaan Tik-Tok sebagai sarana hiburan dan pelarian emosi

Tik-Tok digunakan sebagai media hiburan untuk mengatasi rasa bosan, stres, atau tekanan emosional. Remaja cenderung membuka tik-tok ketika mengalami kejenuhan belajar atau emosi negatif.

5. Ketergantungan pada umpan balik sosial

Penggunaan tik-tok ditandai dengan tingginya perhatian terhadap jumlah like, komentar, jumlah penonton. Umpan balik sosial tersebut menjadi indikator penerimaan sosial dan dapat mendorong penggunaan yang semakin intens.

6. Mengabaikan kewajiban akademik dan sosial

Ciri penggunaan tik-tok yang bermasalah ditunjukkan dengan terabaikannya tugas sekolah, menurunnya konsentrasi belajar, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung akibat terlalu fokus pada penggunaan media sosial.

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial tik-tok

Kerangka dasar untuk menganalisis secara komprehensif mengenai melonjaknya durasi pemakaian media sosial di kalangan remaja bersumber pada identifikasi sejumlah determinan utama. Fenomena eksektivitas ini tidak semata-mata dipicu oleh faktor internal individu, melainkan dipengaruhi secara simultan oleh stimulan eksternal seperti daya tarik fitur serta optimalisasi algoritma platform yang memperkuat keterikatan digital pengguna. Interaksi dinamis ini juga bersinggungan erat dengan ekosistem sosial remaja, khususnya penetrasi tren kelompok sejawat yang berkelindan dengan karakteristik personal seperti regulasi diri dan preferensi minat. Oleh karena itu, pendekatan holistik dalam membedah seluruh elemen pembentuk tersebut menjadi sangat krusial untuk menyingkap motif

fundamental di balik tingginya adopsi TikTok dalam kehidupan sehari-hari mereka.

1) Kontrol diri

Kontrol diri menjadi faktor penting dari dalam diri yang memengaruhi bagaimana remaja menggunakan media sosial, khususnya TikTok. Remaja dengan kontrol diri yang rendah biasanya kesulitan mengatur waktu dan frekuensi penggunaan, sehingga lebih mudah terjebak dalam penggunaan yang berlebihan. Dampaknya tidak hanya terasa pada aktivitas belajar yang bisa terganggu, tetapi juga pada kualitas interaksi sosial sehari-hari. Signifikansi peran regulasi diri dalam memelihara stabilitas pemakaian media sosial tercermin dari temuan empiris yang menunjukkan adanya korelasi linear negatif terhadap intensitas pemanfaatan TikTok. Melalui dinamika hubungan tersebut, tingginya kapasitas kontrol diri yang dimiliki seorang individu secara signifikan akan mereduksi probabilitas mereka untuk terjebak dalam eksesevitas atau penggunaan platform secara berlebihan (Fasa Lukita Dewi & Riza Noviana Khoirunnisa, 2025).

Selain itu, kontrol diri juga membantu remaja menahan dorongan impulsif saat menggunakan media sosial.

Remaja yang memiliki kontrol diri baik cenderung mampu berpikir terlebih dahulu sebelum menghabiskan waktu secara berlebihan di TikTok. Mereka bisa mempertimbangkan dampak dari perilaku tersebut dan lebih mampu mengatur prioritas antara hiburan dan tanggung jawab. Dengan begitu, penggunaan media sosial menjadi lebih terkontrol dan tidak mengganggu aktivitas utama. Temuan dari Wina Aulia, Yantri Maputra, Nelia Afriyeni, dan Liliyana Sari (2022) juga menegaskan bahwa kontrol diri yang baik berperan dalam mengurangi perilaku impulsif pada remaja dalam menggunakan media sosial.

2) Konformitas teman sebaya

Pemanfaatan platform TikTok pada dasarnya tidak hanya diakomodasi oleh preferensi minat personal, melainkan dipicu secara kuat oleh adanya desakan sosial yang bersumber dari ekosistem pertemanan. Dinamika ini selaras dengan paradigma konformitas sosial, di mana seorang individu memiliki kecenderungan kuat untuk mengonformasikan tindakannya demi memperoleh legitimasi di ruang publik. Eskalasi perilaku adaptif tersebut kian diperparah oleh intervensi fenomena *Fear of Missing*

Out (FoMO), sebuah kecemasan psikologis akibat ketakutan akan ketinggalan arus informasi, pemutakhiran tren, maupun aktivitas kolektif yang tengah mengemuka di kelompoknya. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku digital remaja sangat dipengaruhi oleh dinamika sosial di sekitarnya (Rjekki Asroni Damuli Cibro & Hotpascaman Simbolon, 2023).

3) Kebutuhan akan hiburan dan kepuasan psikologis

Stimulus berupa penyajian konten berdurasi pendek, atraktif, serta kemudahan aksesibilitas yang ditawarkan oleh TikTok menjadikannya sebagai instrumen krusial bagi kelompok remaja untuk mereduksi kejenuhan sekaligus mengalihkan tekanan emosional mereka. Jika ditinjau dari perspektif *Uses and Gratifications Theory*, fenomena pemanfaatan platform digital ini berakar pada motivasi pragmatis individu untuk mengeskalasi kepuasan psikologis tertentu, seperti pemenuhan kebutuhan akan sarana hiburan, relaksasi, hingga upaya eskapisme dari belenggu stres.

4) Karakteristik dan fitur aplikasi tik-tok

Fitur tik-tok yang atraktif seperti video pendek, algoritma personalisasi (*For You Page*), serta umpan balik instan (like, komentar, share) meningkatkan keterlibatan pengguna. Algoritma tersebut mendorong pengguna untuk terus menonton dan berinteraksi, sehingga memperpanjang durasi penggunaan.

5) Lingkungan sosial dan budaya digital

Lingkungan sosial, termasuk kebiasaan teman, keluarga, dan budaya digital yang berkembang, turut membentuk perilaku penggunaan TikTok. Lingkungan yang permisif terhadap penggunaan gawai cenderung meningkatkan intensitas penggunaan media sosial pada remaja.

6) Kurangnya regulasi dan pengawasan

Minimnya pengawasan dari orang tua dan sekolah serta lemahnya aturan penggunaan gawai memungkinkan remaja menggunakan TikTok secara bebas, termasuk pada waktu belajar. Kondisi ini meningkatkan risiko penggunaan yang tidak terkontrol.

Penggunaan media sosial TikTok dapat diposisikan sebagai variabel sentral yang menjembatani pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap perilaku serta capaian belajar individu. Dalam kerangka konseptual, variabel ini tidak hanya merepresentasikan aktivitas digital semata, tetapi juga

mencerminkan bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya serta mengelola dorongan internal yang dimilikinya. TikTok, sebagai platform berbasis konten singkat yang bersifat adiktif dan algoritmik, memiliki karakteristik yang mampu menarik perhatian pengguna secara intensif, sehingga relevan untuk dianalisis dalam konteks perilaku remaja. Dengan demikian, penggunaan TikTok dapat dijadikan indikator penting dalam memahami dinamika hubungan antara aspek psikologis dan sosial yang memengaruhi individu di era digital. Posisi ini menjadikan TikTok bukan sekadar variabel tambahan, melainkan elemen kunci dalam menjelaskan alur hubungan antarvariabel dalam model penelitian.

d. **Komponen/Indikator Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok**

Intensitas penggunaan media sosial TikTok merupakan tingkat frekuensi, durasi, serta keterlibatan individu dalam menggunakan aplikasi TikTok secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas penggunaan tidak hanya menggambarkan seberapa sering seseorang mengakses aplikasi, tetapi juga menunjukkan sejauh mana individu memberikan perhatian, keterlibatan emosional, dan ketergantungan terhadap media sosial tersebut. Menurut Ellison dan Danah Boyd (2013), media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan individu

membangun interaksi sosial, berbagi informasi, dan menciptakan identitas diri secara virtual. Dalam konteks TikTok, intensitas penggunaan meningkat karena aplikasi ini menyediakan konten audiovisual singkat yang mudah diakses dan bersifat personal melalui algoritma rekomendasi.

1. Kemampuan Kontrol Diri dalam Penggunaan Tik-Tok

Determinasi utama yang mendikte apakah seorang individu mampu membatasi durasi operasionalisasi aplikasi atau justru terjerembap ke dalam eksesivitas pemakaian TikTok sangat bergantung pada kapasitas regulasi diri yang dimilikinya. Konstruk kontrol diri ini, sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Roy Baumeister (2007), merefleksikan kecakapan personal dalam meredam impulsivitas serta menginhibisi tindakan tertentu demi merealisasikan target jangka panjang. Di era digital, manifestasi kemampuan tersebut diaktualisasikan melalui kecakapan individu dalam mengorkestrasi perilaku, stabilitas emosi, serta desakan internal saat berselancar di media sosial agar tetap selaras dengan orientasi fungsional dan batas proporsionalitas yang wajar.

2. Pengaruh Teman Sebaya sebagai Faktor Sosial

Kecenderungan kelompok remaja untuk mereplikasi aktivitas sejawatnya yang aktif berselancar di platform TikTok didorong oleh motivasi kuat demi memperoleh legitimasi di lingkungan pertemanan mereka. Jika ditinjau secara teoretis, manifestasi peniruan ini selaras dengan postulat Albert Bandura (1986) dalam *Social Learning Theory*, yang menegaskan bahwa konstruksi perilaku seorang individu pada dasarnya diartikulasikan melalui mekanisme observasi secara kontinu serta imitasi terhadap stimuli yang ada di lingkungan sosialnya. Penggunaan TikTok juga sering menjadi sarana interaksi sosial dan pembentukan identitas kelompok sehingga individu merasa perlu terus aktif dalam aplikasi tersebut.

3. Kebutuhan akan Hiburan dan Kepuasan Psikologis

Adanya dorongan kuat yang mengondisikan seorang individu untuk berselancar di dalam aplikasi TikTok dalam bentangan durasi yang panjang berakar dari perolehan kepuasan psikologis subjektif. Berbagai stimulasi afektif seperti sarana hiburan, reduksi ketegangan mental (*stres*), stimulasi rasa senang, hingga akumulasi pengalaman emosional positif diperoleh pengguna melalui platform ini. Dinamika

sosiopsikologis tersebut merefleksikan inti dari *Uses and Gratifications Theory* yang diinisiasi oleh Elihu Katz, Jay Blumler, dan Michael Gurevitch (1974), di mana agensi individu dipandang secara aktif mendikte dan menyeleksi instrumen media yang paling adaptif untuk mereduksi kebutuhan psikologis spesifik mereka.

4. Daya Tarik Karakteristik serta Fitur Aplikasi Tik-Tok

Karakteristik dan fitur aplikasi TikTok menjadi faktor penting yang memengaruhi tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut. Menurut TikTok, aplikasi TikTok menggunakan teknologi algoritma personalisasi yang menampilkan konten berdasarkan minat dan perilaku pengguna. Eskalasi keterlibatan serta kerentanan pengguna untuk terus berinteraksi di dalam aplikasi dipicu secara signifikan oleh operasionalisasi sistem ini, yang secara presisi mendistribusikan rekomendasi tayangan video yang selaras dengan kecenderungan preferensi personal mereka.

5. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Budaya Digital

Menurut Henry Jenkins (2009), budaya partisipatif digital membuat individu terdorong untuk aktif memproduksi, membagikan, dan mengonsumsi konten secara terus-menerus. TikTok menjadi salah satu media

yang mendukung budaya tersebut melalui fitur kreatif yang memungkinkan pengguna membuat video, mengikuti tren, serta berpartisipasi dalam tantangan digital. Lingkungan sosial yang terbiasa dengan penggunaan media sosial akhirnya mendorong individu untuk terus aktif menggunakan TikTok agar tetap relevan secara sosial.

B. Kerangka Berfikir

Kerentanan kelompok remaja untuk terjebak dalam eksesivitas pemakaian platform digital, khususnya TikTok, berkelindan erat dengan fase perkembangan mereka yang berorientasi pada pencarian jati diri sekaligus eskalasi kebutuhan akan rekognisi sosial. Dinamika psikologis ini berjalan linier dengan disrupsi teknologi digital selama dua dekade terakhir, yang secara radikal telah mentransformasi lanskap interaksi sosial masyarakat. Dalam ekosistem baru ini, media siber bertindak sebagai instrumen utama bagi generasi muda untuk mengartikulasikan komunikasi, mengekspresikan orisinalitas diri, serta mengonstruksi identitas sosial mereka di ruang publik.

Sebagai platform berbasis tayangan audiovisual berdurasi pendek, TikTok mencatat lonjakan adopsi yang sangat signifikan di kalangan remaja akibat stimulasi visual yang kuat, karakteristik interaktif, dan ketersediaan umpan balik (*reward*) instan yang memicu pemakaian secara repetitif dalam bentangan durasi yang panjang.

Manifestasi perilaku ini berpotensi mereduksi produktivitas dan bergeser menjadi tindakan adiktif apabila tidak diimbangi dengan tata kelola yang adaptif. Gejala keterikatan tersebut umumnya ditandai oleh ketidakcakapan individu dalam meregulasi waktu akses, degradasi tanggung jawab akademik, hingga pengikisan kualitas interaksi tatap muka di dunia nyata.

Dari determinan internal, kapasitas regulasi diri atau kontrol diri memegang peranan krusial dalam memoderasi intensitas pemanfaatan media sosial tersebut. Konstruk kontrol diri ini merefleksikan kecakapan personal untuk menginhibisi impulsivitas serta mengorkestrasi tindakan agar tetap proporsional dengan konsensus serta ekspektasi lingkungan sekitar. Rendahnya kapasitas regulasi internal ini secara empiris membuat remaja kehilangan daya kendali atas manajemen waktu digital mereka, sehingga probabilitas mereka untuk terjerembap dalam penyalahgunaan TikTok secara berlebihan menjadi jauh lebih besar.

Kompleksitas fenomena ini kian diperparah oleh intervensi determinan eksternal yang bersumber dari ekosistem sosial, terutama penetrasi kelompok sejawat. Pengaruh lingkungan ini termaterialisasi melalui fenomena konformitas teman sebaya, yaitu kecenderungan sosiopsikologis individu untuk menyelaraskan respons sikap dan pola tindakannya dengan parameter kelompok pergaulan demi meraih legitimasi sosial. Di bawah tekanan atau pengaruh arus kelompok yang

kuat, remaja cenderung mengadopsi dan mereplikasi kebiasaan digital yang berlaku di lingkungan pertemanannya, termasuk dalam hal ekksesivitas durasi serta tingginya intensitas pengoperasian TikTok.

Fenomena di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa siswa SMA kerap menggunakan TikTok di sela-sela waktu belajar, bahkan saat jam pelajaran berlangsung, meskipun terdapat aturan sekolah yang membatasi penggunaan gawai. Perilaku ini mencerminkan lemahnya kontrol diri serta kuatnya pengaruh teman sebaya. Dorongan untuk tetap eksis dan tidak tersisih dari kelompok membuat siswa mengikuti ajakan teman untuk membuat maupun menonton konten TikTok. Beberapa siswa juga menunjukkan gejala psikologis seperti kecemasan ketika tidak dapat mengakses TikTok serta menurunnya konsentrasi belajar, yang mengindikasikan adanya penggunaan media sosial yang bermasalah.

Kerangka empiris yang mengelaborasi interaksi antara regulasi diri dan konformitas teman sebaya dalam mendikte intensitas pemanfaatan TikTok pada segmentasi pelajar SMA sejauh ini masih tergolong minim. Keterbatasan literatur tersebut disebabkan oleh kecenderungan studi terdahulu yang lebih masif mengorelasikan tekanan kelompok sejawat dengan variabel perilaku lain, seperti tindakan perundungan (*bullying*) maupun budaya konsumtif. Berangkat dari kekosongan kajian (*research gap*) inilah, urgensi penelitian ini dihadirkan guna membedah secara faktual signifikansi peran kontrol diri

serta konformitas rekan sebaya terhadap pola penggunaan platform TikTok di kalangan siswa SMA, yang diharapkan mampu menyumbang khazanah keilmuan baru sekaligus meletakkan fondasi teoretis bagi formulasi.



C. Hipoteses Penelitian

Konstruksi pola serta eksesivitas durasi pemanfaatan platform TikTok pada segmentasi pelajar SMA secara teoretis dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara determinan internal dan eksternal. Di satu sisi, determinan internal diwakili oleh kapasitas kontrol diri individu, yang merefleksikan kecakapan siswa dalam mengorkestrasi desakan internal, manajemen waktu, dan perilaku digital mereka. Di sisi lain, tata kelola eksternal termaterialisasi melalui konformitas rekan sejawat, yang merujuk pada kecenderungan siswa untuk menyelaraskan aktivitas

pemakaian media sosial demi memenuhi tuntutan norma serta tekanan dari kelompok pergaulannya.

Melalui premis interaksi tersebut, postulat utama dalam studi ini dirancang untuk memverifikasi signifikansi pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen. Penelitian ini memproyeksikan adanya diferensiasi pola pemanfaatan TikTok yang kontras antara kelompok pelajar yang memiliki kapasitas regulasi diri yang kokoh dengan mereka yang memiliki kontrol diri rendah di bawah cengkeraman tekanan konformitas kelompok yang kuat. Atas dasar konseptualisasi tersebut, proposisi ilmiah dalam penelitian ini diturunkan ke dalam rumusan hipotesis sebagai berikut:

H1: Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap penggunaan media sosial Tik-Tok pada siswa SMA

Hipotesis ini menguji dugaan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa semakin rendah kecenderungan penggunaan media sosial Tik-Tok secara berlebihan.

H2: Terdapat pengaruh konformitas teman sebaya terhadap penggunaan media sosial Tik-Tok pada siswa SMA.

Hipotesis ini menguji dugaan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi masih banyak semakin tinggi kecenderungan penggunaan media sosial Tik-Tok pada siswa SMA.

H3: Terdapat pengaruh kontrol diri dan konformitas teman sebaya secara simultan terhadap penggunaan media sosial Tik-Tok pada siswa SMA.

Hipotesis ini menguji pemanfaatan platform TikTok di kalangan pelajar SMA secara simultan diproyeksikan menerima kontribusi yang signifikan dari interaksi variabel regulasi diri dan konformitas rekan sejawat, di mana pengujian ini dirancang untuk memverifikasi kebenaran dugaan empiris tersebut.