

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan dalam kehidupan remaja, terutama dalam pola interaksi sosial. Remaja saat ini cenderung lebih sering menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi dibandingkan melakukan interaksi secara langsung. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial, seperti berkurangnya komunikasi tatap muka, rendahnya empati, serta menurunnya keterlibatan dalam aktivitas sosial di lingkungan sekitar. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan perubahan pola interaksi sosial remaja (Dalimunthe et al., 2024).

Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik antarindividu yang melibatkan komunikasi dan tindakan sosial. Dalam kajian psikologi sosial, interaksi sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti imitasi, sugesti, identifikasi, dan simpati yang berperan dalam membentuk perilaku sosial individu. Pada masa remaja, kemampuan interaksi sosial menjadi aspek penting karena berkaitan dengan proses penyesuaian diri, pembentukan identitas, serta kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi interaksi sosial adalah intensitas penggunaan media sosial, khususnya TikTok.

TikTok merupakan platform berbasis video pendek yang banyak digunakan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan TikTok

dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan individu lebih banyak berinteraksi dengan konten digital dibandingkan dengan lingkungan sosial secara langsung. Hal ini berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial remaja. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi memiliki hubungan dengan perubahan perilaku sosial remaja (Fatimah et al., 2025). Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat mengubah pola komunikasi remaja dari interaksi langsung menjadi interaksi berbasis digital. Perubahan tersebut dapat berdampak pada kualitas hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan interaksi sosial remaja, baik dalam bentuk positif maupun negatif (Putri et al., 2016; Hamdani et al., 2024).

Selain faktor eksternal, terdapat faktor internal yang juga berperan penting, yaitu regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, emosi, serta penggunaan waktu sesuai dengan tujuan yang dimiliki. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola penggunaan media sosial secara bijak sehingga tidak mengganggu aktivitas sosial maupun akademik. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri dapat menyebabkan penggunaan media sosial secara berlebihan yang berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial..

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap interaksi sosial remaja. Penelitian oleh Dalimunthe et al. (2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan perubahan pola interaksi sosial remaja. Selain

itu, penelitian Fatimah et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial, baik secara positif maupun negatif. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam membentuk perilaku sosial remaja dalam kehidupan sehari-hari (Hamdani et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan interaksi sosial remaja, sehingga penting untuk dikaji lebih lanjut dengan menambahkan variabel regulasi diri sebagai faktor internal.

Dengan demikian, intensitas penggunaan TikTok dan regulasi diri memiliki hubungan yang erat dengan interaksi sosial remaja. Tingginya penggunaan TikTok tanpa diimbangi dengan regulasi diri yang baik dapat menyebabkan penurunan kualitas interaksi sosial. Sebaliknya, regulasi diri yang baik dapat membantu individu dalam mengontrol penggunaan media sosial sehingga tetap mampu menjaga hubungan sosial yang positif.

Penelitian ini menggunakan metode *ex post facto*, yaitu penelitian yang tidak memberikan perlakuan terhadap variabel melainkan mengkaji hubungan sebab akibat berdasarkan kondisi yang telah terjadi. Metode ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan regulasi diri terhadap interaksi sosial tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian.

Kondisi tersebut relevan dengan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati yang berada pada tahap perkembangan remaja dan aktif menggunakan media sosial, khususnya TikTok. Oleh karena itu, penelitian ini

penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan regulasi diri terhadap interaksi sosial siswa.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak melebar ke berbagai aspek yang tidak relevan, maka diperlukan adanya pembatasan masalah. Penelitian ini memfokuskan pada variabel bebas (independen) yang terdiri dari intensitas penggunaan TikTok (X1) dan regulasi diri (X2), serta variabel terikat (dependen) yaitu interaksi sosial (Y). Subjek dalam penelitian ini dibatasi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati sebagai representasi remaja yang aktif menggunakan media sosial. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan regulasi diri terhadap interaksi sosial tanpa memberikan perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Oleh karena itu, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *ex post facto*, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat berdasarkan kondisi yang telah terjadi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap interaksi sosial siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati ?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap interaksi sosial siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati ?
3. Apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan regulasi diri

secara simultan terhadap interaksi sosial siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati ?

D. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap interaksi sosial siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati.
2. Untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap interaksi sosial siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati.
3. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan regulasi diri secara simultan terhadap interaksi sosial siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati.

E. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian mengenai intensitas penggunaan media sosial, regulasi diri, dan interaksi sosial pada remaja. Temuan penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin menelaah hubungan antara perilaku digital dan perkembangan sosial remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai dampak intensitas penggunaan TikTok dan pentingnya regulasi diri dalam menjaga kualitas interaksi sosial.

b. Bagi Orang Tua dan Pendidik

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memberikan bimbingan mengenai penggunaan media sosial yang sehat serta pentingnya kemampuan mengelola diri dalam aktivitas digital sehari-hari

c. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun program literasi digital atau kegiatan yang mendukung peningkatan interaksi sosial positif di lingkungan sekolah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian ini dapat menjadi pijakan atau rujukan untuk mengembangkan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan perilaku penggunaan media sosial dan aspek regulasi diri pada remaja.

F. Definisi Operasional

1. Intensitas Penggunaan TikTok

Intensitas penggunaan TikTok merupakan tingkat keterlibatan remaja dalam menggunakan aplikasi TikTok yang ditunjukkan melalui frekuensi penggunaan, lamanya waktu penggunaan setiap hari, serta tujuan penggunaan, seperti untuk hiburan, mencari informasi, maupun membuat

konten. Intensitas penggunaan suatu media dapat dilihat dari seberapa sering dan berapa lama individu melakukan aktivitas tersebut. Selain itu, penggunaan media sosial yang tinggi juga menunjukkan adanya keterlibatan individu dalam aktivitas digital sehari-hari. (Salim et al., 2023)

2. Regulasi Diri

Regulasi diri dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan remaja dalam mengontrol dan mengarahkan perilaku saat menggunakan aplikasi TikTok. Kemampuan tersebut meliputi pengaturan waktu penggunaan, pemilihan konten yang diakses, pembatasan aktivitas penggunaan, serta kemampuan menahan dorongan untuk terus menggunakan aplikasi. Regulasi diri juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengawasi, menilai, dan mengendalikan perilakunya sendiri. . (Aulia et al., 2022).

Variabel ini diukur melalui indikator:

- a. kemampuan remaja dalam mengatur waktu penggunaan TikTok.
- b. kemampuan mengendalikan diri agar tidak menggunakan TikTok secara berlebihan.
- c. kemampuan mengarahkan diri pada kegiatan yang lebih positif dan bermanfaat. (Mile et al., 2023).

3. Interaksi Sosial

Interaksi sosial dalam penelitian ini diartikan sebagai kualitas hubungan dan komunikasi remaja dengan lingkungan sekitarnya, baik melalui komunikasi secara langsung maupun keterlibatan dalam aktivitas sosial sehari-hari. Interaksi sosial menunjukkan adanya hubungan timbal balik antarindividu yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam lingkungan sosial. Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat memengaruhi interaksi sosial remaja dalam kehidupan sehari-hari. (Amanda, 2020)

Variabel ini diukur melalui indikator:

- a. frekuensi komunikasi secara langsung dengan orang lain.
- b. keterlibatan remaja dalam kegiatan sosial di lingkungan sekitar.
- c. kemampuan bekerja sama dan menjalin hubungan dengan teman maupun keluarga. (Ahlborg et al., 2022)