

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Intensitas Penggunaan TikTok

a. Pengertian Intensitas Penggunaan Tik Tok

Menurut Tamonob et al. (2023) Intensitas penggunaan TikTok merupakan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan aplikasi TikTok yang ditunjukkan melalui frekuensi akses, durasi penggunaan, serta keterikatan pengguna terhadap konten yang disajikan. Dalam konteks remaja, intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu indikator penting untuk memahami bagaimana teknologi digital memengaruhi pola perilaku dan kehidupan sosial mereka. TikTok sebagai platform berbasis video pendek memiliki daya tarik yang tinggi karena menyajikan konten yang variatif, cepat, serta didukung oleh sistem algoritma yang mampu menyesuaikan preferensi pengguna. (Tamonob et al., 2023)

Rahmadiany dan Khairussalam (2024) menyatakan bahwa Tingginya intensitas penggunaan TikTok pada remaja tidak terlepas dari kemudahan akses serta karakteristik konten yang bersifat menghibur dan interaktif. Remaja cenderung menggunakan TikTok secara berulang dalam satu hari, baik untuk mengisi waktu luang, mencari hiburan, maupun sebagai sarana mengekspresikan diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak lagi bersifat insidental, melainkan telah menjadi bagian dari rutinitas harian. Hal tersebut sejalan dengan temuan

Rahmadiany dan Khairussalam (2024) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan TikTok pada remaja berada pada kategori tinggi dan memiliki keterkaitan dengan perubahan pola interaksi sosial. (Ramadani et al., 2023) Lebih lanjut, intensitas penggunaan TikTok tidak hanya diukur dari seberapa sering aplikasi tersebut dibuka, tetapi juga mencakup lamanya waktu yang dihabiskan serta tingkat keterlibatan individu dalam menikmati konten. Pengguna yang memiliki intensitas tinggi biasanya tidak hanya menonton, tetapi juga terlibat secara aktif seperti memberikan respons, membagikan konten, atau terus melakukan scrolling tanpa batas. Menurut Abdurrahman, Doriza, dan Oktaviani (2024), semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan TikTok, maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap perilaku remaja, baik dalam aspek kebiasaan maupun interaksi sosial. (Salim et al., 2023).

Padilah et al. (2023) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan TikTok juga berkaitan dengan kecenderungan terbentuknya pola penggunaan yang berulang dan sulit dikendalikan. Remaja yang sering mengakses TikTok dalam durasi yang panjang berpotensi mengalami perubahan dalam manajemen waktu, seperti menunda tugas atau mengurangi aktivitas lain yang lebih produktif. Hal ini diperkuat oleh penelitian Padilah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara intensif dapat memengaruhi perilaku remaja, termasuk munculnya kebiasaan menunda pekerjaan dan lebih memprioritaskan aktivitas digital. (Wu, 2023)

Dengan demikian, intensitas penggunaan TikTok tidak hanya mencerminkan seberapa sering dan lama seseorang menggunakan aplikasi, tetapi juga menggambarkan tingkat keterikatan individu terhadap media tersebut. Tingginya intensitas penggunaan TikTok pada remaja berpotensi memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan, khususnya dalam interaksi sosial, sehingga penting untuk dikaji lebih mendalam dalam penelitian ini.

Menurut Abdurrahman, Doriza, dan Oktaviani (2024), intensitas penggunaan merupakan konsep yang menggambarkan seberapa sering dan seberapa lama seseorang menggunakan suatu media dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks media sosial, intensitas penggunaan tidak hanya berkaitan dengan frekuensi akses, tetapi juga mencakup durasi serta keterlibatan individu terhadap media tersebut. Semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan, maka semakin tinggi pula tingkat intensitas penggunaan yang dimiliki oleh individu. Menurut penelitian oleh Abdurrahman, Doriza, dan Oktaviani (2024), intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat dari kebiasaan individu dalam mengakses platform secara berulang dalam satu hari serta lamanya waktu yang dihabiskan saat menggunakan media tersebut. Intensitas yang tinggi menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian dan memiliki pengaruh terhadap perilaku pengguna, termasuk dalam aspek sosial dan konsumtif. (Murni & Desrita, 2023)

Selanjutnya, Rabiatur (2023), intensitas penggunaan juga

berkaitan dengan keterikatan individu terhadap media sosial yang digunakan. Individu dengan intensitas tinggi cenderung memiliki dorongan untuk terus mengakses media sosial, bahkan ketika tidak ada kebutuhan yang mendesak. Hal ini sejalan dengan pendapat Kostic et al. (2022). yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi dapat memengaruhi kondisi psikologis dan perilaku remaja, seperti munculnya sikap apatis akibat terlalu sering terpapar konten digital . (Kostic et al., 2022)

Lebih lanjut, Dewi dan Khoirunnisa (2025) intensitas penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kontrol diri. Penelitian Dewi dan Khoirunnisa (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan TikTok, di mana individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung memiliki intensitas penggunaan yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengatur frekuensi dan durasi penggunaan media sosial secara lebih seimbang . Temuan tersebut diperkuat oleh Bheo et al. (2020) yang menyatakan bahwa kemampuan mengendalikan diri berperan penting dalam mencegah penggunaan media sosial secara berlebihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan merupakan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial yang mencakup frekuensi, durasi, serta keterikatan terhadap media tersebut. Intensitas penggunaan yang tinggi menunjukkan adanya

penggunaan yang berulang dan cenderung sulit dikontrol, sehingga berpotensi memengaruhi perilaku dan kehidupan sosial individu.

b. Indikator Intensitas Penggunaan

Menurut Sit dan Perkasa, (2023), indikator intensitas penggunaan TikTok meliputi:

1. Perhatian : Merupakan sejauh mana remaja memusatkan fokusnya terhadap aplikasi TikTok. Ketertarikan terhadap konten seperti musik, video hiburan, atau tren tertentu membuat pengguna terus kembali ke aplikasi.
2. Durasi : Menggambarkan lamanya waktu yang dihabiskan untuk mengakses TikTok dalam satu kali penggunaan. Durasi yang panjang menjadi salah satu sinyal tingginya intensitas.
3. Frekuensi : Menunjukkan seberapa sering remaja membuka dan menggunakan TikTok dalam sehari. Frekuensi tinggi menunjukkan keterlibatan yang lebih kuat.
4. Penghayatan : Merupakan kemampuan pengguna memahami, menikmati, dan menyerap informasi atau konten yang ditonton. Penghayatan yang tinggi membuat individu semakin familiar dan terikat dengan aplikasi tersebut .

Keempat indikator ini menjadi dasar penilaian intensitas penggunaan dan digunakan oleh ketiga peneliti dalam menganalisis hubungan TikTok dengan perilaku remaja. (Sit & Perkasa, 2023). Berdasarkan pendapat Sit dan Perkasa, (2023) yang merujuk pada konsep

intensitas dari Purwadarminta, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan TikTok merupakan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan aplikasi TikTok yang ditinjau dari aspek perhatian, durasi, frekuensi, dan penghayatan. Keempat indikator tersebut mencerminkan tidak hanya seberapa sering dan lama penggunaan dilakukan, tetapi juga sejauh mana individu terlibat secara psikologis dalam aktivitas penggunaan media sosial.

c. Dampak Intensitas TikTok bagi Remaja

Menurut Kiss et al. (2024), intensitas penggunaan TikTok memiliki dampak yang beragam bagi remaja, baik positif maupun negatif, ditemukan bahwa penggunaan TikTok yang cukup tinggi dapat memengaruhi pola interaksi sosial. Remaja sering kali lebih fokus pada konten digital sehingga mengurangi interaksi langsung, meskipun sebagian tetap mampu bersosialisasi secara baik. Konten TikTok juga memengaruhi topik pembicaraan sehari-hari remaja, sehingga mengubah dinamika komunikasi dengan teman sebaya. Permadani (2022) menjelaskan bahwa intensitas TikTok yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan perilaku narsisme, karena remaja terdorong untuk mencari perhatian, pujian, dan validasi dari pengguna lain. Semakin sering mereka membuat konten, semakin meningkat keinginan untuk mendapatkan pengakuan sosial. (Kiss et al., 2024)

Sementara Ramadhani (2023) menemukan bahwa tingginya intensitas penggunaan TikTok dapat memengaruhi respons emosional dan

perilaku remaja. Ketergantungan terhadap hiburan digital membuat remaja cenderung menghabiskan waktu lebih banyak di dunia maya dibandingkan dunia nyata, sehingga memengaruhi akademik, kedisiplinan, dan prioritas aktivitas. Selain itu, intensitas penggunaan TikTok juga dapat menyebabkan remaja kurang menyadari batasan waktu, sehingga berpotensi mengganggu kegiatan belajar atau rutinitas harian. Namun, bagi sebagian remaja, TikTok dapat menjadi sarana kreativitas dan pengembangan diri jika digunakan secara proporsional. (Ramadhani et al., 2023)

d. Aspek Intensitas Penggunaan Tik Tok

Menurut Tamonob et al. (2023) ntensitas penggunaan TikTok tidak hanya dilihat dari seberapa sering aplikasi tersebut digunakan, tetapi juga mencakup berbagai aspek yang menggambarkan tingkat keterlibatan individu secara menyeluruh. Aspek-aspek ini penting untuk memahami bagaimana pola penggunaan TikTok terbentuk pada remaja serta bagaimana pengaruhnya terhadap perilaku sehari-hari. Secara umum, intensitas penggunaan TikTok dapat ditinjau dari beberapa aspek utama, yaitu frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, keterlibatan emosional, dan tingkat ketergantungan. (Tamonob et al., 2023)

Aspek pertama adalah frekuensi penggunaan, Rahmadianty dan Khairussalam (2024) yaitu seberapa sering individu mengakses TikTok dalam kurun waktu tertentu. Remaja dengan intensitas tinggi cenderung membuka aplikasi TikTok berkali-kali dalam sehari, baik dalam kondisi

senggang maupun saat sedang melakukan aktivitas lain. Penelitian oleh Rahmadianty dan Khairussalam (2024) menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan yang tinggi menandakan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari kebiasaan harian remaja, sehingga berpotensi memengaruhi pola interaksi sosial mereka. (Salim et al., 2023)

Aspek kedua adalah durasi penggunaan. Abdurrahman, Doriza, dan Oktaviani (2024) mengemukakan durasi penggunaan, yang merujuk pada lamanya waktu yang dihabiskan saat menggunakan TikTok. Durasi yang panjang menunjukkan bahwa individu tidak hanya sekadar membuka aplikasi, tetapi juga menghabiskan waktu yang cukup lama dalam mengakses berbagai konten. Menurut Abdurrahman, Doriza, dan Oktaviani (2024), semakin lama waktu yang digunakan untuk mengakses TikTok, maka semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan serta semakin besar pula kemungkinan terjadinya perubahan perilaku pada remaja. (Kis et al., 2024)

Aspek ketiga adalah keterlibatan emosional. Rabiatus (2023) keterlibatan emosional, yaitu sejauh mana individu merasa tertarik, menikmati, dan terikat dengan konten yang ditampilkan di TikTok. Keterlibatan ini dapat terlihat dari rasa senang, penasaran, atau bahkan kebutuhan untuk terus mengikuti konten yang sedang tren. Penelitian oleh Rabiatus (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan emosional yang tinggi terhadap media sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja serta membentuk kebiasaan penggunaan yang berulang. (Yao, 2022)

Aspek keempat adalah ketergantungan, Yang (2023) yaitu kondisi ketika individu merasa sulit untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan TikTok. Ketergantungan ini ditandai dengan munculnya dorongan untuk terus membuka aplikasi, meskipun sedang memiliki aktivitas lain yang lebih penting. Intensitas penggunaan yang tinggi dan tidak terkontrol dapat mengarah pada perilaku adiktif yang berdampak pada kehidupan sosial maupun akademik remaja. (Yang, 2023)

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek intensitas penggunaan TikTok meliputi frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, keterlibatan emosional, dan ketergantungan. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dalam menggambarkan tingkat penggunaan TikTok pada remaja secara menyeluruh, sehingga penting untuk dijadikan dasar dalam penyusunan instrumen penelitian.

Berdasarkan berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan TikTok memiliki dampak yang beragam terhadap remaja, baik dalam aspek sosial, perilaku, maupun emosional. Intensitas yang tinggi cenderung memengaruhi pola interaksi sosial, seperti berkurangnya komunikasi langsung, meningkatnya kecenderungan mencari pengakuan sosial, serta perubahan dalam kebiasaan dan prioritas aktivitas sehari-hari. Namun demikian, penggunaan TikTok juga dapat memberikan dampak positif, seperti menjadi sarana kreativitas dan pengembangan diri apabila digunakan secara bijak.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini intensitas penggunaan

TikTok dipandang sebagai variabel yang dapat memengaruhi interaksi sosial remaja, serta diukur berdasarkan aspek frekuensi, durasi, keterlibatan emosional, dan ketergantungan sebagai dasar dalam penyusunan instrumen penelitian.

2. Regulasi Diri

a. Pengertian Regulasi Diri Menurut Ahli

Zimmerman (2000) mendefinisikan regulasi diri sebagai proses menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan serta diadaptasikan secara terus-menerus untuk mencapai tujuan. Regulasi diri bukanlah sesuatu yang statis, melainkan siklus yang melibatkan evaluasi diri, perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Baumeister & Vohs (2004) menekankan bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol diri agar tetap pada tujuan yang diinginkan. Regulasi diri yang baik berkontribusi pada pencapaian akademik, hubungan sosial yang sehat, serta menghindari masalah psikologis. Pendapat tersebut didukung oleh McClelland et al. (2023) yang menyatakan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam meningkatkan keberhasilan individu pada berbagai aspek kehidupan.

Baumeister dan Vohs (2024) menambahkan bahwa regulasi diri merupakan proses pengendalian pikiran, perasaan, motivasi, serta tindakan yang dipengaruhi oleh interaksi timbal balik antara individu, perilaku, dan lingkungan. Dalam penelitian Wiguna dkk. (2019), regulasi diri mahasiswa berprestasi ditunjukkan melalui kemampuan mengatur pikiran dan

tindakan untuk mencapai tujuan akademik maupun non-akademik. Hal ini sejalan dengan pandangan Zimmerman bahwa regulasi diri adalah kunci keberhasilan belajar. Fajrina & Hartati (2019) juga menegaskan bahwa regulasi diri pada perawat RSJ berhubungan erat dengan semangat kerja. Semakin tinggi semangat kerja, semakin tinggi pula regulasi diri yang dimiliki. (Lestari & Zahra, 2024)

Berdasarkan pendapat para ahli, regulasi diri dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu dalam mengontrol, mengarahkan, dan menyesuaikan pikiran, perasaan, serta perilaku secara sadar dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi diri bersifat dinamis dan berlangsung dalam suatu proses siklus yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Kemampuan ini juga dipengaruhi oleh interaksi antara faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan. Dengan demikian, regulasi diri menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan individu, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun psikologis.

b. Aspek Regulasi Diri

Zimmerman (1989) mengemukakan tiga aspek utama regulasi diri, yaitu:

1. Metakognitif: kesadaran berpikir, perencanaan, pengorganisasian, dan evaluasi diri
2. Motivasi: dorongan intrinsik, efikasi diri, serta kepercayaan diri dalam mencapai tujuan.

3. Perilaku: kemampuan menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial. (Scoular et al., 2025)

Dalam penelitian Wiguna dkk. (2019), aspek metakognitif mahasiswa berprestasi terlihat dari kemampuan merencanakan dan mengorganisasi kegiatan belajar. Aspek motivasi ditunjukkan melalui kepercayaan diri dan motivasi intrinsik yang tinggi. Sedangkan aspek perilaku tampak dari kemampuan membagi waktu antara kuliah, organisasi, dan pekerjaan. Fajrina & Hartati (2019) menambahkan bahwa aspek regulasi diri pada perawat mencakup penetapan standar perilaku, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, dan refleksi diri. Hal ini sejalan dengan teori Bandura yang menekankan pentingnya self-observation dan self-evaluation. (Sembiring, 2022)

Mu'min (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja dengan regulasi diri baik mampu menyusun jadwal belajar, mengatur waktu, serta menetapkan reward dan punishment terhadap pencapaian belajar. Lasmanawati (2021) menekankan aspek metakognisi dalam pembelajaran matematika, yaitu kemampuan merencanakan langkah pemecahan masalah, memonitor hasil, dan melakukan refleksi. (Ismayati et al., 2020)

c. Indikator/Komponen Regulasi Diri

Bhave et al. (2023) Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Pada remaja, kemampuan ini menjadi penting

karena berkaitan dengan kontrol terhadap penggunaan media sosial serta kemampuan menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan sosial. Regulasi diri tidak berdiri sendiri, melainkan terdiri dari beberapa komponen yang saling berkaitan. (Bhave et al., 2023).

Komponen pertama adalah , pengendalian diri. Sari et al. (2020) yaitu kemampuan individu dalam han dorongan atau keinginan yang tidak sesuai dengan tujuan. Remaja yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung mampu mengontrol penggunaan media sosial sehingga tidak berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan dengan kecenderungan penggunaan media sosial yang tidak terkendali pada remaja (Sari et al., 2020).

Komponen kedua adalah pengaturan perilaku, Nugraha et al. (2022) yaitu kemampuan individu dalam mengarahkan tindakan sesuai dengan situasi dan tujuan yang diinginkan. Dalam konteks penggunaan media sosial, pengaturan perilaku terlihat dari kemampuan menggunakan media secara bijak tanpa mengganggu aktivitas utama seperti belajar. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memengaruhi perilaku serta kondisi psikologis remaja (Nugraha et al., 2022).

Komponen ketiga adalah regulasi emosi, Peker dan Yildiz (2022) yaitu kemampuan individu dalam mengelola emosi yang muncul akibat interaksi dengan media sosial. Remaja yang tidak mampu mengatur emosinya cenderung lebih mudah terpengaruh oleh konten digital, seperti merasa cemas atau ketergantungan. Penelitian menunjukkan bahwa

intensitas penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan kondisi emosional remaja (Peker & Yildiz, 2022).

Komponen keempat adalah evaluasi diri, Mao et al. (2021) yaitu kemampuan individu dalam menilai dan merefleksikan perilaku yang telah dilakukan. Evaluasi diri membantu individu memahami apakah penggunaan media sosial sudah sesuai atau perlu diperbaiki. Dengan adanya evaluasi diri, remaja dapat mengontrol perilakunya agar lebih seimbang antara aktivitas digital dan kehidupan sosial secara langsung. (Mao et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu pengendalian diri, pengaturan perilaku, regulasi emosi, dan evaluasi diri. Keempat komponen tersebut saling berkaitan dalam membantu individu mengontrol perilaku, termasuk dalam penggunaan media sosial seperti TikTok.

d. Faktor-Faktor Regulasi Diri

Regulasi diri Kornienko et al. (2022) pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan. Faktor-faktor ini berperan dalam membentuk kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, emosi, serta penggunaan media sosial secara bijak. (Kornienko et al., 2022).

Faktor pertama adalah kontrol diri. Bheo et al. (2020) Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menahan dorongan atau keinginan yang bersifat impulsif. Remaja dengan kontrol diri yang baik cenderung

mampu mengontrol penggunaan media sosial sehingga tidak berlebihan. Sebaliknya, kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial pada remaja (Bheo et al., 2020)

Faktor kedua adalah manajemen waktu. Hameed et al. (2022) Kemampuan dalam mengatur waktu berkaitan dengan bagaimana individu membagi waktu antara belajar dan penggunaan media sosial. Remaja yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung memiliki regulasi diri yang lebih tinggi, sehingga mampu menghindari penggunaan media sosial secara berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pengaturan waktu dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan perilaku tidak disiplin akibat penggunaan media sosial (Hameed et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri meliputi kontrol diri dan manajemen waktu. Kedua faktor tersebut saling berperan dalam membantu individu mengontrol perilaku, terutama dalam penggunaan media sosial.

3. Interaksi Sosial

a. Pengertian Interaksi Sosial

Interaksi sosial merupakan proses dasar dalam kehidupan bermasyarakat. Menurut Soekanto (2012), interaksi sosial adalah hubungan timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun kelompok dengan kelompok yang menjadi syarat

utama terjadinya kehidupan sosial. Pendapat tersebut didukung oleh Yoshida (2020) yang menyatakan bahwa interaksi sosial merupakan fondasi utama dalam membangun hubungan antarmanusia serta menciptakan kehidupan bermasyarakat yang harmonis. Tanpa adanya interaksi, kehidupan bersama tidak mungkin terwujud. (Yoshida, 2020)

Bonner (dalam Gerungan, 2022) menyatakan bahwa interaksi sosial adalah hubungan antara dua atau lebih individu, di mana perilaku individu yang satu memengaruhi, mengubah, atau memperbaiki perilaku individu yang lain. Definisi ini menekankan adanya pengaruh timbal balik dalam setiap hubungan sosial. Simmel (Ritzer, 2012) menambahkan bahwa masyarakat terbentuk karena adanya interaksi, bukan sekadar kumpulan orang yang diam. Interaksi menjadi inti dari terbentuknya struktur sosial. Pendapat tersebut diperkuat oleh Iffah dan Yasni (2022) yang menjelaskan bahwa hubungan timbal balik antarindividu merupakan unsur penting dalam membangun kehidupan sosial yang dinamis.

Dengan demikian, interaksi sosial dapat dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan komunikasi, pengaruh timbal balik, serta keterlibatan emosional maupun rasional atau kelompok dalam rangka mencapai tujuan bersama. (Sedda et al., 2022).

b. Bentuk/Jenis Interaksi Sosial

Menurut Gillin & Gillin (dalam Soekanto, 2012), interaksi sosial terbagi menjadi dua bentuk besar, yaitu:

1. Proses Asosiatif (mendukung integrasi sosial)

2. Kerja sama (cooperation): usaha bersama untuk mencapai tujuan.
3. Akomodasi (accommodation): penyesuaian diri untuk meredakan konflik.
4. Asimilasi (assimilation): peleburan dua kebudayaan menjadi satu.
5. Akulturasi (acculturation): penerimaan unsur budaya lain tanpa menghilangkan budaya asli.
6. Proses Disosiatif (mengarah pada perpecahan)
7. Persaingan (competition): usaha mencapai tujuan dengan cara menyingkirkan pihak lain.
8. Konflik (conflict): pertentangan antarindividu atau kelompok karena perbedaan kepentingan.
9. Kontravensi (contravention): sikap menentang secara tersembunyi, misalnya menyebarkan isu atau fitnah.

Dalam penelitian Nadira (2018) tentang novel Tanjung Kemarau, bentuk interaksi sosial yang ditemukan meliputi pertukaran, konflik, prostitusi, dan sosiabilitas. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam karya sastra pun dapat mencerminkan dinamika masyarakat nyata. (Fahreza et al., 2023).

c. Indikator Interaksi Sosial

Desvitasari et al. (2022) Interaksi sosial dapat diukur melalui beberapa indikator yang menggambarkan kualitas hubungan sosial individu. Indikator ini menunjukkan sejauh mana seseorang mampu berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosialnya.

Indikator pertama adalah kemampuan komunikasi, yaitu kemampuan individu dalam menyampaikan, menerima, dan memahami informasi dalam proses interaksi. Komunikasi yang baik akan membantu individu membangun hubungan sosial yang positif (Amelia et al., 2024)

Indikator kedua adalah Lestari dan Rokhmaniyah (2024) kerja sama, yaitu kemampuan individu dalam berinteraksi dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Kerja sama sering terlihat dalam aktivitas kelompok di lingkungan sekolah (Lestari & Rokhmaniyah, 2024).

Indikator ketiga adalah Solfema et al. (2020) empati, yaitu kemampuan memahami dan merasakan kondisi orang lain. Empati berperan dalam menciptakan hubungan sosial yang harmonis karena individu mampu menghargai perasaan orang lain (Solfema et al., 2020)

Indikator keempat adalah Mazid et al. (2025) partisipasi sosial, yaitu keterlibatan individu dalam kegiatan sosial di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Semakin tinggi partisipasi sosial seseorang, maka semakin baik pula kualitas interaksi sosialnya (Mazid et al., 2025)

Berdasarkan uraian tersebut, indikator interaksi sosial meliputi kemampuan komunikasi, kerja sama, empati, dan partisipasi sosial yang saling berkaitan dalam membentuk hubungan sosial yang efektif.

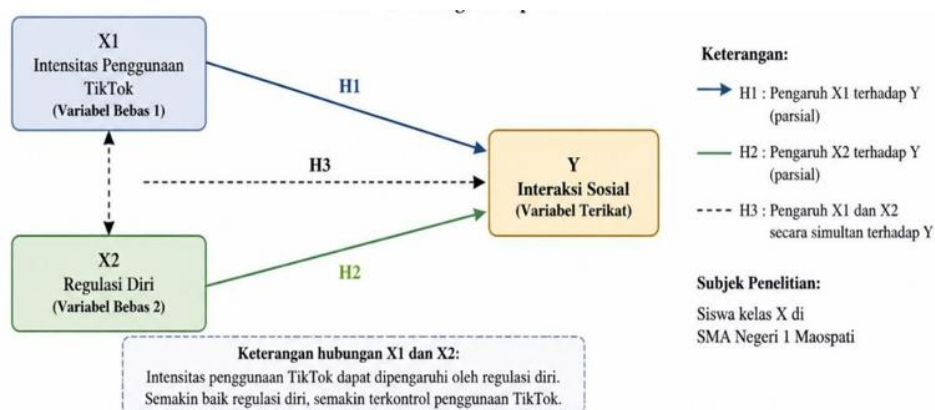
B. Kerangka Berpikir

Interaksi sosial remaja (Y) dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya intensitas penggunaan TikTok (X1) dan regulasi diri (X2). Intensitas penggunaan TikTok (X1) berhubungan dengan interaksi sosial

(Y) karena penggunaan media sosial yang tinggi dapat mengubah pola komunikasi remaja, sehingga berpotensi menurunkan interaksi secara langsung.

Regulasi diri (X2) juga berhubungan dengan interaksi sosial (Y), karena kemampuan individu dalam mengontrol perilaku dan penggunaan media sosial akan memengaruhi kualitas hubungan sosialnya. Remaja dengan regulasi diri yang baik cenderung mampu menjaga keseimbangan antara interaksi online dan interaksi langsung.

Selain itu, intensitas penggunaan TikTok (X1) dan regulasi diri (X2) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap interaksi sosial (Y). Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok tanpa diimbangi regulasi diri yang baik, maka interaksi sosial remaja cenderung menurun. Sebaliknya, jika regulasi diri baik, maka dampak negatif penggunaan TikTok dapat dikendalikan.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah disusun, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₁ : Terdapat pengaruh intensitas penggunaan TikTok (X₁) terhadap interaksi sosial (Y) pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati.

H₂ : Terdapat pengaruh regulasi diri (X₂) terhadap interaksi sosial(Y) pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati.

H₃ : Terdapat pengaruh intensitas penggunaan TikTok (X₁) dan regulasi diri (X₂) secara simultan terhadap interaksi sosial (Y) pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati.