

---

## Kontrol Diri pada Remaja Pengguna Tik Tok

---

Winda Anggraini<sup>1</sup>, Rahmia Dewi<sup>1\*</sup>, Widi Astuti<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 - Indonesia

\*Correspondence author: [rahmia.dewi@unimal.ac.id](mailto:rahmia.dewi@unimal.ac.id)

---

**Abstract:** *This research was conducted to determine the description of self-control in adolescents at SMA Lhokseumawe. This study uses a descriptive quantitative approach with univariate analysis which aims to describe self-control in adolescents at SMA Lhokseumawe. The population in this study is not known the exact number. The sample of this research is high school students who are in the city of Lhokseumawe with metode simple random sampling. The results showed that 47.5% of adolescents at Lhokseumawe Senior High School had low self-control, meaning that adolescents are unable to control themselves in using social media and are unable to regulate things that are outside of themselves. Individuals have not been able to regulate their behavior when accessing Tik Tok social media to avoid impulsive behavior such as spending a lot of time accessing Tik Tok social media and ignoring other activities that are much more important such as studying and hanging out with their peers.*

**Keywords:** *Self-Control, Tik Tok Users, Teenagers, High School*

**Abstrak:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kontrol diri pada remaja di SMA Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan analisis univariat yang bertujuan untuk menggambarkan kontrol diri pada remaja di SMA Lhokseumawe. Populasi dalam penelitian ini tidak diketahui jumlah pastinya. Sampel penelitian ini adalah siswa-siswi menengah atas yang berada di wilayah kota Lhokseumawe dengan metode simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri pada remaja di SMA Lhokseumawe sebanyak 47.5% memiliki kontrol diri yang rendah, artinya remaja tidak mampu mengendalikan diri dalam menggunakan media sosialnya dan belum mampu mengatur sesuatu yang berada dari luar dirinya. Individu belum mampu mengatur perilakunya saat mengakses media sosial Tik Tok agar terhindar dari tingkah laku impulsif seperti menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial Tik Tok dan mengabaikan aktivitas-aktivitas lain yang jauh lebih penting seperti belajar dan berkumpul bersama teman-teman sebayanya.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, Pengguna Tik Tok, Remaja, Sekolah SMA

## Pendahuluan

Dengan pesatnya perkembangan teknologi, komunikasi remaja di lingkungan sosial maupun lingkungan sekolah kini didominasi oleh teknologi yang dengan menggunakan jaringan internet yaitu media sosial (Gusmao, 2022). Berbagai platform media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram dan masih banyak lainnya menjadi pilihan para remaja untuk berkomunikasi secara *online* (Iswanto, 2021). Pada tahun 2020 aplikasi TikTok tercatat menjadi aplikasi populer kedua setelah WhatsApp dengan jumlah unduhan sekitar 200 juta, mengungguli Facebook dan Instagram sebagai aplikasi *non game* sedangkan pada tahun 2022 negara Indonesia menjadi peringkat kedua pengguna aplikasi TikTok terbesar di dunia dengan unduhan sekitar 1,46 miliar pengguna aktif setelah Amerika Serikat (Anggraini, 2022).

Salah satu fitur media sosial TikTok adalah halaman utamanya yang disebut For Your Page atau FYP. Pengguna yang sering tampil di FYP bisa menjadi populer dan memiliki jumlah pengikut yang banyak, sering disebut selebritis TikTok (Saputra, 2020). Banyaknya pengguna aplikasi TikTok di Indonesia yang mencapai lebih dari 10 juta sebagian besar penggunanya adalah anak usia sekolah (pelajar), sehingga dapat dilihat bahwa aplikasi TikTok menjadi

primadona yang digandrungi oleh kalangan milenial yang sebagian besar adalah anak sekolah (Bulele, 2020). Menurut data penggunaan TikTok di Indonesia menyatakan memang aplikasi TikTok didominasi oleh kalangan usia 14-24 tahun yang usianya saat ini setara dengan usia remaja usia sekolah (Astuti & Andriani, 2021).

Kepopuleran aplikasi TikTok di kalangan remaja dijadikan alternatif hiburan untuk melepaskan diri dari jenuh dan bosan sehingga berdampak pada segi positif maupun negatif. Dari segi positif digunakan sebagai sarana hiburan dan kreativitas. Bertentangan dengan hal tersebut, TikTok juga memiliki dampak negatif seperti mengubah sikap seseorang, membuat anak mengabaikan sholat dan waktu belajar, membuat anak tidak jujur saat meminta uang jajan dan menggunakannya untuk membeli kuota, membuat anak tidak sopan kepada yang lebih tua, membuat anak tidak disiplin, membuat anak tidak sadar membuat konten tidak baik dan menghabiskan banyak waktunya pada smartphone (Valiana, 2020).

Padahal dalam perkembangannya disekolah, seharusnya remaja berusaha untuk mencari identitasnya dengan cara bermain bersama teman dan keluarga terdekatnya. Namun remaja saat ini harus belajar mengatur waktunya untuk mengatur diri secara sosial agar tidak terjerumus dalam tindakan yang salah di jejaring sosial

(Iswanto, 2021). Sehingga kemampuan mengontrol diri sangat penting dikalangan remaja saat ini karena banyak sekali keinginan atau kebutuhan untuk mengakses media sosial yang tidak stabil (Amelia, 2017). Muna dan Astuti (2014) menyatakan penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kontrol diri.

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Averill menjelaskan tiga aspek kontrol diri yang terdiri atas kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive behavior*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Oleh karenanya, kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang dalam mengatur penggunaan media sosialnya.

Peneliti melakukan studi awal yaitu dengan menyebarkan kuesioner kepada 70 remaja di SMA Lhokseumawe, diketahui hasil dari penyebaran tersebut didapatkan bahwa sebanyak 81% remaja suka mengulur-ulur waktu dalam mengerjakan tugas sekolah dan memilih bermain TikTok. Sebanyak 71% remaja tidak mampu mengatur jadwal antara belajar dan bermain

aplikasi TikTok. Sebanyak 84% remaja kesal apabila postingan pada aplikasi TikTok tidak mendapatkan banyak jumlah *like*. Sebanyak 56% remaja suka bermain aplikasi TikTok tanpa menghiraukan orang-orang disekitar. Sebanyak 73% remaja lebih memilih bermain aplikasi TikTok daripada berkumpul bersama keluarga atau teman-temannya. Didapatkan pula sebanyak 81% remaja mudah terpancing dengan berita yang belum pasti dari aplikasi TikTok.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa remaja di Lhokseumawe belum dapat mengendalikan penggunaan media sosial TikTok dikarenakan remaja Lhokseumawe belum memiliki kontrol diri yang baik. Padahal kontrol diri sangat dibutuhkan dalam bermedia sosial. Dimana ketika remaja tidak memiliki kontrol diri yang baik dapat mengarahkan remaja pada perilaku kecanduan, menimbulkan ketergantungan menggunakan media sosial, perubahan perilaku hingga kejahatan-kejahatan dari dunia internet itu sendiri (Nurhanifa, 2020).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat memperoleh data yang lebih valid dan menyeluruh mengenai gambaran kontrol diri pada remaja pengguna TikTok di SMA Lhokseumawe.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian, dan dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2013). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang merupakan penelitian yang sistematis dalam memberikan jawaban terhadap suatu fenomena yang ditemukan (Yusuf, 2017).

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* yaitu dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswa aktif yang berada di wilayah kota Lhokseumawe, dalam hal ini populasi siswa-siswi pengguna aplikasi TikTok tidak pernah diketahui jumlah pastinya atau disebut juga populasi

*infinite* (Sugiyono, 2018). Jumlah Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Cochran. Penelitian ini menggunakan teknik penyebaran kuesioner. Adapun alat ukur dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri, yang dimodifikasi berdasarkan teori dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973). Skala kontrol diri terdiri dari 53 aitem dengan dua jenis pernyataan yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

## Hasil

Kontrol diri pada remaja SMA di wilayah kota Lhokseumawe, yang mana diketahui bahwa mean empirik kontrol diri berjumlah 160,17 dan standar deviasinya berjumlah 18,478, sehingga dibuat tabel kategorisasi yang memberikan gambaran tingkat kontrol diri sebagai berikut:

Table 1.

Kontrol diri pada remaja SMA di wilayah kota Lhokseumawe.

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 160 + 2$	Tinggi	178	46,2%
$X < 160 - 2$	Rendah	183	47,5%
	Fluktuasiskor mean	24	6,2%
<b>Total</b>		<b>385</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer diolah SPSS 22, 2023.

Berdasarkan pemaparan tabel di atas diketahui bahwa gambaran mengenai kontrol diri pada remaja pengguna tiktok di SMA Lhokseumawe yang berada pada kategori tinggi sebanyak 178 subjek dengan presentase (46,2%), pada kategori rendah sebanyak 183 subjek dengan presentase (47,5%) dan 24 subjek berada pada batas kisaran skor atau fluktuasi skor mean. Dengan demikian dapat dilihat bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat kontrol diri yang rendah.

## Diskusi

Kemampuan mengontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja diperlukan guna mengatur perilakunya dalam media sosial agar tidak berlebih dan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Nurhanifa,, 2020). Anggraeni (2019) dalam menggunakan media sosial setiap individu seharusnya dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial dengan bijaksana dan tidak menggunakannya secara berlebihan.

Iswanto (2021) remaja yang terlalu asik di media sosial cenderung melupakan komunikasi dengan orang-orang yang bersamanya, serta sekolah dan pekerjaan rumah hanya untuk mengakses media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kontrol diri pada remaja SMA di Lhokseumawe diperoleh sebanyak 183 subjek dengan presentase (47,5%) memiliki kontrol diri pada kategori rendah, sedangkan sebanyak 178 subjek dengan presentase (46,2%) memiliki kontrol diri pada kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa remaja di SMA Lhokseumawe memiliki kontrol diri yang rendah dimana remaja kurang mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial Tik Tok. Nurhafifa (2020) menyatakan bahwa orang dengan kontrol diri rendah cenderung melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas dengan cepat. Menurut Istri & Asyanti, (2017) Pengguna

internet dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mengontrol, mengarahkan, dan mengatur perilaku online. Remaja dengan kontrol diri rendah tidak tahu bagaimana menimbang konsekuensi yang mungkin mereka hadapi, sehingga mereka tidak dapat memilih tindakan yang tepat atau mengatur penggunaan Internet mereka.

Penelitian ini juga menemukan sebanyak 178 subjek dengan presentase (46,2%) memiliki kontrol diri pada kategori tinggi. Hal ini menandakan remaja mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan aplikasi Tik Tok. Mereka mampu dalam membagi waktu belajar, mengerjakan tugas sekolah, bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhafifa (2020) remaja dengan pengendalian diri yang tinggi terhadap penggunaan media sosial menunjukkan kemampuan yang tinggi dalam hal mengontrol kognitif, pengambilan keputusan dan perilaku terkait penggunaan media sosial. Dalam hal ini, remaja memiliki inisiatif untuk mencari dan menggabungkan informasi tentang penggunaan media sosial dan dapat mengevaluasi informasi yang diterima secara negatif atau positif, sehingga mempengaruhi proses pengambilan keputusan dan perilaku mereka saat menggunakan media sosial agar tidak berlebihan. Menurut penelitian Pata (2021) individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengatur perilakunya saat mengakses media sosial untuk menghindari perilaku impulsif,

seperti menghabiskan banyak waktu di media sosial dan tidak mengabaikan aktivitas lain yang lebih penting seperti belajar dan pekerjaan lainnya.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa remaja SMA di Kota Lhokseumawe memiliki kontrol diri yang tergolong rendah dengan presentase (47,5%) artinya remaja tidak mampu membagi waktu antara belajar dengan membuka aplikasi Tik Tok. Banyak remaja yang asik sendiri ketika bermain Tik Tok sehingga mengabaikan orang-orang disekitarnya dan mengabaikan waktu belajarnya.

### **Suggestion**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan peneliti, bagi remaja SMA di wilayah kota Lhokseumawe diharapkan dapat memperhatikan dan melatih mengendalikan diri dalam mengakses aplikasi TikTok dengan cara membatasi waktu dalam menggunakan aplikasi Tik Tok, mengikuti ekstrakurikuler yang ada disekolah dan menjalin komunikasi dengan teman-teman sebayanya.

Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa penggunaan media sosial TikTok di sekolah sangat tinggi, oleh karena itu guru diharapkan memberikan pengarahan kepada remaja dalam menggunakan aplikasi TikTok dengan cara memberikan edukasi bagi remaja dalam mengontrol diri mengenai penggunaan aplikasi TikTok secara berlebihan.

Bagi orang tua diharapkan dapat melakukan pengawasan, pendampingan serta pengarahan kepada anak dalam menggunakan aplikasi TikTok agar tidak terjadi penggunaan aplikasi TikTok secara berlebihan.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan dapat menambah subjek penelitian sehingga menyebar lebih luas dan bisa menggunakan aplikasi yang seperti intagram, facebook, twitter atau youtube.

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam mengenai kontrol diri atau dapat menghubungkan dengan variabel yang memiliki keterkaitan dengan kontrol diri ataupun melakukan penelitian secara kualitatif agar mendapatkan informasi secara mendalam, selain itu akan semakin banyak pengetahuan mengenai kontrol diri.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan tidak menggunakan subjek remaja SMA Negeri saja tetapi memasukkan remaja di sekolah-sekolah swasta maupun sekolah kejuruan yang berada di wilayah Kota Lhokseumawe agar di dapat hasil yang lebih luas lagi.

## Referensi

- Amelia, P. (2017). *Pengaruh self control dan family functioning terhadap internet addiction*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni, S. (2019). Hubungan Antara Self Kontrol Dan Internet Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131–139.
- Anggraini, C. D., Des Derivanti, A., & Andini, M. (2022). Self disclosure anak broken home melalui media sosial tiktok: studi deskriptif followers tiktok di halaman komentar konten @Akuisann. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Komunikasi*, 3(1), 1-11
- Astuti, E., & Andrini, S. (2021). Intensitas penggunaan aplikasi tiktok terhadap perilaku imitasi remaja. *Komunikologi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(02).
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 670-676.
- Bulele, Y. N. (2020). Analisis fenomena sosial media dan kaum milenial: studi kasus tiktok. *Conference on Business, Social Sciences and Innovation Technology*, 1(1), 565–572.
- Gusmao, T. (2022). Analisis video comments to video likes ratio tiktok pada 5 gamer indonesia yang memiliki jutaan pengikut di youtube.
- Istri, D., & Asyanti, S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa SMK. *Prosiding SEMNAS*
- Iswanto, H. F., Anggraeni, R., Kartikasari, R., Bahij, A. T. B., & Kadarwati, S. (2021). Pelatihan Bijak Bermedia Sosial sebagai Upaya Pendidikan Karakter pada Remaja. *Jurnal Abdimas*, 25(2).
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481-491
- Nurhafifa, A. Widiyanti, E. & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 572-540.
- Pata, A. Aspin. & Pambudhi, A. Y., (2021). Kontrol diri siswa terhadap kecanduan media sosial. *Jurnal Sublimapsi*. 2(2), 20-29
- Saputra, V. R., Dhuatu, C. H., & Giyato, G. (2020). Pemanfaatan aplikasi tiktok sebagai mood booster (the Usage of Tiktok App To Increase Mood Level). *Indonesian Fun Science Journal*, 2(1), 216–226.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan research & development*. Alfabeta.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian evaluasi*. Alfabeta.

Valiana, L. Suriana. & Fazila, S. (2020). Dampak penggunaan aplikasi tiktok terhadap perkembangan karakter siswa kelas VI MIN 1 Aceh Utara. *Journal of primary education*. 1(1), 75-84

Yusuf. M. (2017). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan*. Kencana