

## HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA MAHASISWA

<sup>1</sup>Jihan Irawan, <sup>2</sup>Inge Andriani\*

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya No. 100, Depok Jawa Barat  
<sup>1</sup>jihanirwn1172@gmail.com, <sup>2</sup>ingeandriani@gmail.com  
\*) Penulis Korespondensi

### Abstrak

Kepopuleran media sosial tiktok, ditunjang dari ketepatan tiktok menampilkan tayangan yang sesuai dengan preferensi penggunaannya. Hal ini membuat mahasiswa, yang merupakan kelompok pengakses media sosial, seringkali keasyikan mengakses tiktok. Tujuan penelitian ini untuk menguji apakah terdapat hubungan negatif regulasi diri dan kecenderungan kecanduan tiktok pada mahasiswa. Kecanduan merupakan kondisi seseorang mengalami gangguan psikologis yang tidak dapat mengontrol dirinya sendiri, Regulasi diri berperan untuk mengontrol, mengelola, dan mengatur dirinya dengan memberi batasan waktu untuk tidak melakukan kegiatan yang merugikan dan terhindar perilaku kecanduan media sosial. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dan analisis data menggunakan teknik korelasi bivariate Pearson Product Moment. Sampel yang digunakan yaitu mahasiswa aktif pengguna tiktok yang berusia 18-24 tahun, serta menggunakan aplikasi tiktok minimal 5 jam perharinya. Hasil penelitian menyatakan hasil hipotesis diterima, terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan kecenderungan kecanduan sosial media tiktok pada mahasiswa dengan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $<0,01$ ) dan nilai pearson correlation sebesar - 0,794. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki maka akan semakin rendah kecenderungan kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa.

**Kata kunci:** regulasi diri, kecanduan media sosial tiktok, mahasiswa

### Abstract

The popularity of TikTok social media is supported by TikTok's accuracy in displaying shows that suit its users' preferences. This makes students, who are the group that access social media, often preoccupied accessing TikTok. The aim of this research is to test whether there is a negative relationship between self-regulation and the tendency to become addicted to TikTok in college students. Addiction is a condition where a person experiences a psychological disorder who cannot control himself. Self-regulation plays a role in controlling, managing and regulating himself by setting time limits for not carrying out harmful activities and avoiding addictive behavior on social media. This research uses quantitative methods. The sampling technique used was purposive sampling and data analysis used the bivariate Pearson Product Moment correlation technique. The samples used were students who were active TikTok users aged 18-24 years, and used the TikTok application for a minimum of 5 hours per day. The research results stated that the hypothesis results were accepted, there was a negative relationship between self-regulation and the tendency to become addicted to TikTok social media in students with a significance value of 0.000 ( $<0.01$ ) and a Pearson correlation value of -0.794. It can be interpreted that the higher the self-regulation, the lower the tendency to become addicted to social media TikTok in students.

**Keywords:** self-regulation, tiktok social media addiction, students

## PENDAHULUAN

Pengunduhan aplikasi tiktok di seluruh dunia menempati peringkat pertama sebanyak 656 juta dibandingkan sosial media lainnya seperti Instagram, facebook, whatsapp dan telegram (Rizaty, 2022). Mayoritas pengguna media sosial tiktok menghabiskan waktu yang cukup lama. Rata-rata pengguna tiktok di dunia menghabiskan 19,6 jam perbulan (Annur, 2022). Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa Indonesia masuk kedalam 10 (sepuluh) besar dari daftar negara di dunia dengan jumlah durasiterlama per bulan yaitu sebanyak 23,1 jam perbulan. adanya konten-konten yang bervariasi membuat penggunaanya tidak bosan saat menonton dengan waktu yang lama. Ditambah aplikasi tiktok memfasilitasi pengguna dengan menampilkan berbagai video yang biasanya terus kita akses. Adanya pembaruan fitur-fitur yang terus diperbarui oleh aplikasi tiktok seperti pada awalnya membuat vidio memiliki durasi maksimal 15 (lima belas) detik sekarang sudah dapat membuat selama 10 (sepuluh) menit. Sejalan dengan pendapat Kuss & Griffiths (2011) adanya fitur-fitur yang terdapat dimedia sosial dapat mengakibatkan seseorang terjerumus untuk meningkatkan dan menambahkan waktu pada saat menggunakan media sosial, hal tersebut menyebabkan kecanduan media sosial. Keadaan kecanduan ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan Idris (2022) di Fakultas Ilmu Pendidikan UNM dari hasil observasi dan wawancara dari berbagai

informan terdapat mahasiswi yang teridentifikasi memiliki perilaku kecanduaan penggunaan aplikasi Tiktok intensitas penggunaan yang berlebihan melebihi 6 jam penggunaan. Mahasiswa tersebut lebih memilih menghabiskan waktu untuk menyendiri dan mengalami insomnia ketika melakukan menjelajah Tiktok, subjek menunjukkan perilaku yang tidak peka terhadap lingkungan sekitarnya dan intensitas selain itu, pekerjaan atau tugas-tugas yang akan dilakukan menjadi terabaikan dan tertunda.

Kecanduan di dalam Diagnostik Manual dan Statistik Gangguan Mental edisi IV dalam suatu stimulus untuk menggambarkan penggunaan secara berlebihan tidak dipakai istilah kata kecanduan atau *addiction*. Young dan Abreu (2017) menunjukan bahwa pengguna internet mengalami kecanduan yang berlebihan dalam menggunakan media sosial dan menghabiskan waktu 20 sampai 80 jam per minggunya. Media sosial (tik Tok salah satunya) merupakan aplikasi yang berjalan dalam jaringan internet, dimana karakteristik yang melekat dalam media sosial memiliki kesamaan dengan internet. Adapun, untuk menjelaskan aspek pembentuk kecanduan media social dapat menggunakan pendapat yang dikemukakan oleh Griffiths (2005) yaitu (1) *Salience*, terjadi ketika seseorang sudah menganggap media sosial merupakan hal penting didalam kehidupannya. Hal tersebut berpengaruh terhadap pemikiran (distorsi

kognitif) dan perilaku (kemunduran perilaku sosial) individu, (2) *Mood modification*, keadaan dimana individu memiliki efek dari penangalaman pada saat penggunaan media sosial yang dapat dipakai dalam strategi *Coping*, (3) *Tolerance*, merupakan proses dimana intensitas penggunaan media sosial terus meningkat untuk mendapatkan kepuasan yang sama daripenggunanya, (4) *Withdrawal symptom*, perasaan yang tidak menyenangkan dan berpengaruh pada fisik individu, (5) *Conflict*, konflik yang terjadi antara pengguna media sosial dengan lingkungan sekitarnya, (6) *Relapse*, Individu cenderung mengulangi penggunaan media sosial yang berlebih setelah individu berusaha untuk mengendalikan dirinya agar tidak mengakses sosial media dalam beberapa waktu.

Menurut Deriyanto & Qorib (2018) penggunaan sosial media tiktok dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dorongan dari dirinya sendiri untuk membuka aplikasi tiktok tanpa adanya paksaan orang lain yang bermula dari ketertarikan untuk selalu membuka aplikasi tiktok. Kemudian faktor eksternal yaitu adanya dorongan dari orang lain, lingkungan, keadaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gorgulu (2018) faktor internal memegang peranan penting dalam menurunkan keadaan adiksi pada seseorang. Hal ini dibuktikan oleh beberapa penelitian yang memaparkan bahwa bahwa adanya hubungan negatif regulasi diri dengan kecanduan media sosial dimana semakin

rendah regulasi diri yang dimiliki maka akan mengakibatkan seseorang kecanduan untuk menggunakan media sosial (Calista dan Anganthi,2021; Izka, 2018; Restuti, 2016). Regulasi diri adalah salah satu kemampuan berpikir yang dimiliki seseorang untuk membuat perubahan kegiatan didalam keadaan tertentu yang berfungsi merubah kegiatan tersebut sepertimemberikan batasan untuk tidak melakukan kegiatan yang dapat berakibat kerugian untuk dirinya (Bandura, 2008). Adapun aspek-aspek dalam regulasi diri menurut Zimmerman & Schunk (2002) meliputi tiga aspek yang diaplikasikan yaitu *metakognitif*, *motivasi* dan *perilaku*. *Metakognitif*, merupakan kemampuan seseorang ketika memikirkan untuk merancang atau merencanakan tindakan yang ingin dilakukan. *Motivasi*, dihasilkan oleh tindakan ataupun serangkaian usaha yang dapat berasal dari rangsangan luar maupun individu sendiri. *Perilaku*, adalah tindakan yang dilakukan individu dalam pengolahan diri yang berguna untuk menghasilkan tujuan tertentu dimana individu dapat memilih, mendukung, menyusun perilakunya. Semakin besar dan optimal usaha yang dilakukan individu dalam melakukan aktivitas tersebut, maka akan meningkatkan regulasi diri individu.

Regulasi diri merupakan cara individu untuk mengatur serta mengontrol perilaku agar tidak terjadi dampak yang negatif bagi kehidupannya. Regulasi diri yang baik menunjukkan kemampuan seseorang dapat

mengatur dirinya agar tidak terus menerus melakukan kegiatan yang merugikan dirinya sendiri (Howard 2008). Tiktok merupakan aplikasi yang “cerdas” dalam mendeteksi tayangan apa yang disukai dan dibutuhkan penggunanya, sehingga memunculkan tayangan-tayangan yang berkaitan dengan kesukaan dan kebutuhan penggunanya. Dalam hal ini, perilaku pengguna tiktok yang dilakukan secara terus menerus disebabkan oleh stimulus tayangan membawa pengguna keasyikan dalam menjelajah aplikasi tersebut. Hal tersebut membuat pengguna menghabiskan waktu yang lama untuk mengakses dan mengalami kecenderungan kecanduan. Seseorang yang mengalami kecanduan diakibatkan oleh rendahnya penahanan diri yang dimiliki oleh individu. Kondisi didukung oleh penelitian dari Iranda & Nevriyani (2020) yang menyatakan bahwa faktor kontrol diri dapat menurunkan tingkat adiksi penggunaan smartphone.

Penelitian terdahulu belum kecanduan media sosial secara khusus pada platform tiktok. Adanya beberapa fitur unggulan dibandingkan dengan aplikasi media sosial lainnya yang membuat pengguna menambah waktu pada saat mengakses aplikasi tiktok. Penggunaan yang berlebihan dan memiliki tahapan regulasi diri yang tidak terpenuhi dapat mengakibatkan individu mengalami kecenderungan kecanduan sosial media tiktok. Oleh karena itu, rumusan masalah yang dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara regulasi diri dan kecanduan media sosial tiktok

pada mahasiswa

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan skala/kuesioner sebagai alat ukur yang disebarakan secara daring menggunakan *Google form*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif pengguna tiktok yang berusia 18-24 tahun, serta menggunakan aplikasi tiktok minimal 5 jam perharinya, dengan jumlah 105 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik *purposive sampling*.

Varibel kecanduan menggunakan skala Griffiths yang diadaptasikan oleh Idris (2022) menggunakan *Tiktok Addiction (TA)* memiliki total 32 item yang terdiri dari 29 favorabel dan 4 unfavorabel. Nilai reliabilitas pada skala ini adalah 0.971. Kemudian variabel regulasi diri menggunakan skala Zimmerman yang diadaptasikan oleh Hadi (2021) menggunakan *Self-Regulation Scale* terdiri dari 22 aitem, berjumlah 11 pernyataan favorable dan 11 pernyataan unfavorable. Pada varibel regulasi memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.943.

Pada kedua variable tersebut, menggunakan skala likert yang berarti seluruh responden akan diminta mengisi pernyataan dengan memilih jawaban diantaranya Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Neteral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS), responden diminta untuk mengisi pernyataan yang paling mewakili perasaan dirinya. Hasil

penelitian dari responden yang sesuai dengan kriteria, diolah menggunakan analisis uji korelasi *pearson*, yaitu dengan menganalisis hubungan antara regulasi diri dan kecanduan sosialmedia tiktok pada mahasiswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan kecanduan media sosial Tiktok pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis (Tabel 1) menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan media sosial tiktok memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap regulasi diri dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) dan nilai *pearson correlation* sebesar -0,794. Oleh karena itu dapat diketahui terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya, yaitu , terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecanduan sosial media, semakin baik regulasi diri yang dimiliki individu maka semakin

rendah kecanduan social media yang dialami (Akin, Arslan, Recep & Sahranc, 2015; Anganthi dan Calista, 2021; Simajuntak, 2018).Kecanduan merupakan suatu perilaku berlebihan yang membuat seseorang lupa akan kegiatan lainnya. Menggunakan media sosial tiktok yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi individu. Oleh karena itu, mempunyai regulasi diri yang baik akan berperan sebagai penahanan diri untuk mencegah perilaku kecanduan. Menurut (Bandura, 1971) regulasi diri memiliki tahapan *receiving, evaluating, searching, formulating, implementing dan assessing*. Proses ini terus menerus berulang membentuk suatu siklus. Regulasi diri digambarkan sebagai sebuah siklus karena *feedback* dari perilaku sebelumnya digunakan sebagai penyesuaian dalam membentuk perilaku saat ini. Individu yang mengikuti siklus regulasi akan memahami bahwa perilaku impulsive, berulang dan cenderung mengganggu aktivitas lainnya akan dapat dikendalikan dan diarahkan ke perilaku yang lebih bermanfaat atau produktif.

**Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	Pearson Correlation	Sig
Kecanduan Media Sosial & Regulasi Diri	-0.794	0.000

**Tabel 2. Hasil Perhitungan Empirik**

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	SD	Kategori
Kecanduan Tiktok	97.40	87	19.5	Sedang
Regulasi Diri	74.7	60	13.3	Tinggi

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan kecenderungan kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa dengan nilai korelasi sebesar  $-0.794$ . Hal tersebut berarti semakin tinggi regulasi diri individu maka akan semakin rendah kecenderungan kecanduan tiktok pada individu tersebut. Mahasiswa yang memenuhi tahapan regulasi diri yang baik seperti metakognitif, motivasi dan perilaku maka mahasiswa tersebut mampu memonitor, merencanakan, memiliki keyakinan dirinya sendiri yang ditimbulkan oleh perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan berkemungkinan kecil mereka mengalami kecanduan media soaial tiktok.

Berdasarkan perhitungan empirik diketahui bahwa variable kecanduan media sosial tiktok berada dalam kateori sedang, sedangkan regulasi diri masuk dalam kategori tinggi (Tabel 2).

Jika dilihat secara keseluruhan pada mean empirik berdasarkan usia kecanduan media sosial tiktok dikategorikan sedang dan regulasi diri yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan individu mengetahui cara

mengendalikan diri untuk tidak menggunakan media sosial secara berlebihan dan memberikan batasan waktu pada saat menggunakan aplikasi media sosialnya seperti berapa lama menggunakan media sosial sehingga tidak akan mengganggu tanggung jawab, tugas serta aktivitas yang harus dilakukan. Regulasi diri yang baik

Aspek-aspek regulasi diri yang telah terpenuhi seperti metakognitif, motivasi dan perilaku akan berpengaruh terhadap tingkat kecenderungan kecanduan penggunaan media sosial tiktok. Individu yang memiliki regulasi diri tinggi dapat memotivasi dirinya untuk mengelola tujuan-tujuan pribadinya, menentukan strategi serta mengevaluasi perilaku agar terhindar dari perilaku impuls emosional yang akan mengganggu perkembangannya. Sejalan dengan peenyataan Colombo (2010) regulasi diri yang baik akan berhasil ketika adanya tujuan hidup yang telah direncanakan pada seorang individu dan individu berusaha untuk melakukan kegiatan positif untuk perkembangan dirinya. Rendahnya regulasi diri dapat menyebabkan peningkatan penggunaan media sosial, hal tersebut mengakibatkan kecanduan media

sosial. Sehingga dapat disimpulkan individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi memiliki kemungkinan yang rendah mengalami kecanduan media sosial.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden dengan kategori mahasiswa yang aktif dalam menggunakan media sosial tiktok minimal lima jam perharinya memiliki tingkat kecanduan sedang dan regulasi diri yang tinggi. Kemudian dinyatakan hipotesis dalam penelitian ini diterima karena adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa. Sesuai dengan teori dari penelitian-penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa semakin tinggi regulasi yang dimiliki individu, akan semakin rendah kecenderungan kecanduan menggunakan media sosial tiktok dan sebaliknya. Semakin rendah regulasi diri yang dimiliki oleh individu maka akan semakin tinggi kemungkinan individu mengalami kecenderungan kecanduan media sosial tiktoknya.

Berdasarkan hasil penelitian subjek penelitian agar subjek penelitian ini dapat mengaplikasikan penggunaan media sosial tiktok dengan lebih bijak dan dapat mempertahankan kemampuannya untuk mengatur serta mengelola waktu dalam menggunakan media sosial tiktok tersebut. Hal tersebut diharapkan agar tidak timbulnya tingkat kecanduan media sosial tiktok yang

tinggi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas deskriptif partisipan seperti jenis kelamin, membagi kelompok jam untuk lebih detail mengetahui

## DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A., Arslan, S., Arslan, N., Recep U, Sahranc, U. (2015). Self control/ management and internet addiction. *International online Journal of Educational Sciences*, 7(3). 95-100. DOI:[10.15345/ijoes.2015.03.016](https://doi.org/10.15345/ijoes.2015.03.016)
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorder*. Washington: American Psychiatric Association.
- Annur, C.M. (2022) *Daftar Negara pengguna TikTok Durasi Terlama, Indonesia Peringkat Berapa?*. diakses pada tanggal 19 Juni 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/06/daftar-negara-pengguna-tiktok-durasi-terlama-indonesia-peringkat-berapa>
- Bandura, Albert. (1971). *Social Cognitive Theory*. New York City: General Learning Press.
- Calista, A. B., & Anganthi, N. R. N. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Media Sosial Anonim. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, 1(1), 497-507.

- Deriyanto Demmy dan Qorib Fathul, 2018. Persepsi mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang terhadap Tik Tok Jurusan Ilmu Komunikasi dan FISIP. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 7(2).
- Gorgulu T. (2019). The Effect of Self-efficacy and Coping Strategies on Treatment Motivation of Individuals in the Substance Addiction Group Work Process. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32, 33-42. DOI: 10.14744/DAJPNS.2019.00005
- Griffiths, M. (2005). A 'Components' Model of Addiction Within A Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 101-197.
- Howard S. F. & Miriam W. S. (2008). *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern, terj.* Fransiska, dkk. Erlangga
- Ayu, Monavia Rizaty. (2022). *TikTok, Aplikasi yang Paling Banyak Diunduh Pada 2021*. diakses pada tanggal 20 Juni 2022.  
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/04/tiktok-aplikasi-yang-paling-banyak-diunduh-pada-2021>
- Idris, F. (2022). Penanganan Perilaku Kecanduan Penggunaan Aplikasi Tiktok. *Studi Kasus Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan*. Universitas Negeri Makassar
- Iranda, A.O & Neviyarni, N. (2020). Self Control Improvement to Reduce The Addiction of Using Smartphone with Content Powering Services in The Students of SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Neokonseling*, 2(4). Doi: [10.24036/00259kons2020](https://doi.org/10.24036/00259kons2020)
- Sifa, Izka Aniatul Manfaati. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa SMK Jayawisata Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 294-301.
- Kandell, J. J. (1998). *Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students*. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 11-17.
- Kimberly, Y. S. (2009). The Evaluation and treatment of Internet Addiction. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 335-372.
- Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2011). Addiction to social networks on the internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environment and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Lamb, M. E., Freund, A. M., & Lerner, R. M. (Eds). (2010). The handbook of life-span development. *Social and emotional Journal of Environmental Research and Public Health*, 2(9) , 3528-3552.
- Restuti, R. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecanduan Media Sosial. *Doctoral dissertation (unpublished)*. Universitas Gadjah Mada.

- Rizaty, M.A. (2022). *TikTok, Aplikasi yang Paling Banyak Diunduh pada 2021*. Katadata Media Network. Diakses 7 Agustus 2023. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/04/tiktok-aplikasi-yang-paling-banyak-diunduh-pada-2021>
- Simanjuntak, E. (2018). First Year Challenge: The role of self-regulated learning to prevent internet addiction among first-year university students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 133*.
- Young, K. S. & Abreu, C. N. (2017). *Kecanduan internet, panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zimmerman, & Schunk. (2002). *Self Regulated Learning and Academic Achievement*. Mahwah. Erlbaum.