

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada masa remaja seseorang mulai belajar mengenal dirinya, yang dimana seorang remaja mulai menunjukkan sisi dimana dia akan mengenal jati dirinya kemudian memiliki hak yang sama dengan orang dewasa. Menurut Hurlock, (2001) Remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah ikatan orang-orang yang lebih tua melainkan dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Masa remaja terjadi yaitu antara 12-13 tahun hingga usia 20-an. Santrock (2007) Mengatakan masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun.

Berdasarkan uraian diatas maka masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang mulai mengalami perubahan-perubahan tertentu baik secara fisik, sosiemosional, seksual, maupun kognitif yang dimulai dari usia 12 Tahun sampai 22 Tahun. Perkembangan masa remaja dapat dilihat dari caranya bersosial, mulai bergaul dengan orang yang lebih tua darinya yaitu memerlukan bantuan external dalam menyelesaikan permasalahan dikehidupannya sehari-hari dan dilihat dari kognitifnya yang mulai menggunakan gadget sebagai sarana mendapatkan informasi dan juga mengekspresikan dirinya pada media sosial seperti

pada platform tiktok.

Menurut Ajzen (2005) intensitas merupakan besarnya usaha seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Tingkat kedalaman usaha seseorang dalam menggunakan sesuatu dapat dilihat dari aspek intensitas yaitu durasi, frekuensi, perhatian dan penghayatan. Tingginya antusias remaja dalam mengakses Tiktok membuat remaja terlena bahkan sampai lupa waktu. Menurut Juditha (2011) dan Rahayu (2019), seseorang dikatakan normal dalam mengakses media sosial selama kurang dari 3 jam per hari dengan frekuensi kecil dari 4 kali dalam sehari saat mengakses media sosial. Ketika intensitas penggunaan Tiktok pada remaja melebihi batas normal maka remaja akan sulit dalam mengendalikan diri dan semakin mudah terpapar informasi atau fitur-fitur yang dapat mengubah perilaku remaja.

Tiktok adalah aplikasi buatan China yang dibuat oleh perusahaan ByteDance pada bulan September 2016. Konsep aplikasi Tiktok adalah menayangkan video dengan durasi pendek yang memberikan spesial efek dan unik sehingga penggunanya dapat beraktivitas dalam membuat dan merekam setiap momen yang berharga melalui smartphone (Nurohman, 2021). TikTok merupakan sebuah platform media sosial yang memungkinkan pemakainya menciptakan video berdurasi 15-60 detik disertai dengan berbagai macam pilihan fitur seperti musik, stiker filter dan beberapa fitur kreatif lainnya (Rahardaya, 2021).

mendapatkan informasi dan juga mengekspresikan dirinya pada media sosial seperti pada platform tiktok.

Menurut Ajzen (2005) intensitas merupakan besarnya usaha seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Tingkat kedalaman usaha seseorang dalam menggunakan sesuatu dapat dilihat dari aspek intensitas yaitu durasi, frekuensi, perhatian dan penghayatan. Tingginya antusias remaja dalam mengakses Tiktok membuat remaja terlena bahkan sampai lupa waktu. Menurut Juditha (2011) dan Rahayu (2019), seseorang dikatakan normal dalam mengakses media sosial selama kurang dari 3 jam per hari dengan frekuensi kecil dari 4 kali dalam sehari saat mengakses media sosial. Ketika intensitas penggunaan Tiktok pada remaja melebihi batas normal maka remaja akan sulit dalam mengendalikan diri dan semakin mudah terpapar informasi atau fitur-fitur yang dapat mengubah perilaku remaja.

Tiktok adalah aplikasi buatan China yang dibuat oleh perusahaan ByteDance pada bulan September 2016. Konsep aplikasi Tiktok adalah menayangkan video dengan durasi pendek yang memberikan spesial efek dan unik sehingga penggunanya dapat beraktivitas dalam membuat dan merekam setiap momen yang berharga melalui smartphone (Nurohman, 2021). TikTok merupakan sebuah platform media sosial yang memungkinkan pemakainya menciptakan video berdurasi 15-60 detik disertai dengan berbagai macam pilihan fitur seperti musik, stiker filter dan beberapa fitur kreatif lainnya (Rahardaya, 2021).

Menjelaskan lebih lanjut tentang dari penggunaan aplikasi Tik Tok, berdasarkan Fatimah Kartini Bohang pada 5 Juni 2018 diketahui bahwa pada bulan Juni 2018 pengguna aktif Tik Tok tercatat mencapai 150 juta, jumlah ini didapat sepanjang kuartal pertama (Q1) 2018. Tik Tok mengukuhkan diri sebagai aplikasi paling banyak diunduh, tercatat sebanyak 45,8 juta kali diunduh oleh pengguna. Jumlah ini tentunya mengalahkan media sosial lainnya.

Aplikasi Tik Tok memang baru dikenal pada akhir-akhir ini, namun sudah digemari banyak kalangan khususnya remaja. Hal ini dibuktikan dengan sebagian besar pengguna aplikasi Tik Tok adalah Remaja akhir dengan usia 18-22 tahun. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya. Dimana remaja dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses jejaring sosial dan tidak mampu mengontrol penggunaan jejaring sosial sehingga melupakan kehidupan disekitarnya yang berdampak buruk kepada masalah pribadi, kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan rumah, hasil ujian yang buruk, dan menjadikan media sosial sebagai tempat pelarian diri dari masalah.

Munculnya media baru dapat memberikan efek bagi remaja. Misalnya media aplikasi tiktok yang marak dikalangan remaja. Konten serta fitur-fitur menarik yang disajikan di dalam aplikasi ini mampu menarik perhatian remaja untuk dapat masuk dalam kecanggihan teknologi ini. Adanya aplikasi tiktok bertujuan sebagai media hiburan, melihat kebutuhan hiburan masyarakat semakin hari semakin meningkat. Dan aplikasi tiktok ini, remaja juga dapat membuat video

pendek berdurasi sekitar 15 detik dengan gaya tarian maupun performa yang disukai. Remaja juga dapat memilih lagu untuk mengiringi gaya tersebut sesuai keinginan. Dengan mudah di aksesnya serta banyaknya pengguna aplikasi tiktok maka bisa mendorong seseorang untuk gemar bermain tiktok, niat yang datang dari dalam diri remaja untuk bermain media sosial tiktok merupakan dorongan yang mendasari perilaku remaja untuk menggunakan media sosial tiktok.

Berdasarkan laporan *Business Of Apps* TikTok telah memiliki 1,4 miliar pengguna aktif bulanan (*Monthly Active Users/MAU*) secara demografi, mayoritas pengguna TikTok didominasi oleh kalangan generasi muda di bawah usia 30 tahun. pada kelompok usia 10 hingga 19 tahun menempati posisi ke-2 pengguna TikTok terbesar dengan raihan persentase sebesar 28 persen. Posisi ke-3 diraih oleh kelompok usia 30 hingga 39 tahun dengan raihan persentase pengguna sebesar 18 persen. Berikutnya, kelompok usia 40 hingga 49 tahun menyumbang 16,3 persen total pengguna TikTok di dunia serta 2,7 persen sisanya terdiri dari pengguna dari kelompok usia di atas 49 tahun.

Sementara itu berdasarkan jenis kelamin, jumlah pengguna TikTok perempuan memiliki persentase yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki yakni sebesar 57 persen pada tahun 2021. Pada periode ini, pengguna aplikasi Tiktok di Indonesia dengan jumlah pengguna aktif Tiktok sebesar 99,1 juta orang. Pengguna Tiktok di Indonesia rata-rata menghabiskan waktu di Tiktok sebanyak 23,1 jam per bulan. Mudahnya mengakses informasi dan mengekspreskan diri lewat platform TikTok hal ini memiliki dampak pada remaja yaitu berlebihan dan terlena dalam menggunakan aplikasi tiktok . Menurut Juditha (2011) dan Rahayu (2019)

seseorang dikatakan normal dalam mengakses media sosial selama kurang dari 3 jam per hari dengan frekuensi kecil dari 4 kali dalam sehari saat mengakses media sosial. Ketika intensitas penggunaan Tiktok pada remaja melebihi batas normal maka remaja akan sulit dalam mengendalikan diri dan semakin mudah terpapar informasi atau fitur-fitur yang dapat mengubah perilaku remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Najah, D. H., Putra, A. A., & Aiyuda, N. (2021) dengan responden sebanyak 400 Mahasiswa di Pekanbaru yakni 97 laki-laki dan 303 perempuan dengan rentang usia 18-31 tahun, bahwa intensitas pengguna tiktok pada mahasiswa pekanbaru paling banyak yaitu pada kategori rendah (32,0%) dan kategori paling sedikit yaitu pada kategori sangat tinggi (7,8%).

Menurut Young (1996), remaja menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses jejaring sosial dan tidak mampu mengontrol penggunaan jejaring sosial sehingga melupakan kehidupan disekitarnya yang berdampak buruk kepada masalah pribadi, kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan rumah, hasil ujian yang buruk, dan menjadikan sosial media seperti tiktok sebagai tempat pelarian diri dari masalah. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek I remaja perempuan berusia 17 Tahun di salah satu SMA di kota medan mengatakan:

*“Kalau saya mengunduh tiktok sejak tahun 2020 karna teman-teman dulu memakai tiktok, jadi saya penasaran memakai aplikasi tiktok dikarenakan adanya dorongan teman-teman saya yang sedang membuat video pada saat kami berkumpul, dalam satu hari saya memakai aplikasi tiktok kadang bisa dibilang 5-7 jam per hari, dan ketika saya tidak terhubung dengan tiktok saya merasa kurang up date dengan teman sebaya saya seperti kurangnya informasi dari mereka. Serta saya sering lupa waktu dan menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah. dan lebih sering meluangkan waktuku dengan bermain tiktok, dan merasakan rasa bosan ketika tidak membuka aplikasi*

*tiktok”*

(komunikasi personal, RC, 22 Januari 2023)

Berdasarkan wawancara diatas subjek mengatakan bahwasannya dia menggunakan tiktok 5-7 jam perhari, hal ini mengungkapkan bahwa durasi penggunaan media sosial pada individu dikategorikan tinggi jika lebih dari 3 jam perhari dan hal ini sejalan dengan penjelasan dengan aspek durasi yang dikemukakan oleh Azjen (1991). Durasi merupakan gambaran tentang seberapa lamanya waktu yang dihabiskan dalam mengakses media sosial.

Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga para remaja.. Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2010) 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.

Hal ini sejalan dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada subjek 2 yaitu remaja pada usia 18 Tahun di salah satu SMA di kota medan. Seperti wawancara yang dilakukan peneliti dengan seseorang yang berinisial Al (Laki-laki) yang mengatakan:

*“Saya mengunduh Tiktok pada awal-awal tahun 2021, Awal mula saya mengunduh Tiktok karena bosan setelah pemerintah menetapkan untuk belajar dari rumah., saya tertarik mengunduh aplikasi tiktok di karenakan banyaknya fenomena-fenomena yang sedang trend di bahas di media sosial lain dan banyak video-vidio yang menarik perhatian sehingga saya tertarik untuk mengunduhnya. Selama saya menggunakan tiktok saya selalu memilih konten mana yang layak untuk saya tonton dan jika konten tersebut tidak bermanfaat saya akan melewati konten tersebut serta saya selalu membatasi diri untuk menggunakan tiktok. Agar kegiatan pembelajaran tidak terganggu.”*

(Komunikasi personal, MS.24 Januari, 2023)

Berdasarkan wawancara diatas dapat diketahui bahwasannya subjek dapat membatasi diri menggunakan aplikasi tiktok. Hal ini sejalan dengan aspek kontrol pengambilan keputusan yang dikemukakan oleh Averill (1973). Kontrol pengambilan keputusan merupakan Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atas kemungkinan pada diri individu untuk memilih.

Adapun faktor penghubung antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan tiktok yaitu Faktor kebutuhan dari dalam menurut Casdari (2006) menyebutkan Faktor ini berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan psikologis manusia, salah satunya kebutuhan afiliasi yang merupakan kebutuhan manusia untuk menjalin hubungan yang dekat dengan manusia lain (*relatness*).

Menurut Rosenbaum (1980) Kontrol diri adalah keterampilan yang mengekspresikan pengaturan tanggapan fisik dan emosional individu dan tidak bertindak impulsif dengan menunda kepuasan instan mereka. Itu juga dianggap sebagai keberhasilan pembatalan impuls individu (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998). Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menekan atau mengubah dorongan internal mereka dan memecah belah yang tidak diinginkan orientasi perilaku dan hindari melakukannya (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Penggunaan kesadaran dan "Ekspresi Diri" untuk mengontrol respons fisiologis dan emosional agar memungkinkan individu untuk melamar metode pengendalian diri dan mengevaluasi kecenderungan individu mereka dalam memecahkan masalah perilaku, penerapan strategi pemecahan masalah, kemampuan untuk menunda kepuasan instan, dan kemanjuran diri yang dirasakan

Rosenbaum (1980).

Dalam hal ini, dapat dievaluasi sebagai kapasitas pengendalian diri untuk menyalurkan perilaku individu dengan mereka niat mereka sendiri dalam menanggapi impuls mereka. Misalnya, resistensi individu untuk merokok meskipun kuat keinginan untuk merokok dapat menjadi contoh (Henden, 2008). Dalam konteks ini, pengendalian diri dapat dinyatakan sebagai disiplin diri individu terhadap impuls yang mereka inginkan. Dalam konteks informasi yang diperoleh dari literatur, itu berpikir bahwa sangat penting untuk mengetahui apakah mereka menunjukkan prediktor yang signifikan dari kecanduan media sosial variabel dengan fleksibilitas kognitif secara paralel dengan pengendalian diri.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang penulis lakukan pada remaja menunjukkan bahwa masih banyak rendahnya kontrol diri pada remaja yang menyebabkan remaja masih belum bisa mengelola dan mengendalikan perilaku mereka, dalam menggunakan dan menikmati video di Tiktok, dapat menunda-nunda pekerjaan. Tingginya intensitas penggunaan Tiktok pada remaja juga menyebabkan sedikitnya interaksi remaja dalam bersosialisasi di lingkungan sekitarnya.

Penelitian terkait kedua variable diatas dapat dilihat dari Sariyani (2017) yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kemampuan Sosialisasi, hasil menunjukkan bahwa Ada hubungan positif kontrol diri dengan kemampuan sosialisasi pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda maka semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin tinggi pula kemampuan sosialisasi pada siswa. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin rendah pula kemampuan sosialisasi pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Afrelia & Khairat (2022) yang berjudul Hubungan Antara intensitas

penggunaan tiktok dengan Kontrol diri pada Remaja, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan Tiktok dengan kontrol diri pada remaja di Nagari Simpang Kapuak Kec. Mungka Kab. Lima Puluh Kota. Semakin tinggi intensitas penggunaan Tiktok maka semakin rendah kontrol diri pada remaja. Begitupun sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan Tiktok maka semakin tinggi kontrol diri pada remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Fajri & Karyani (2021) yang berjudul *Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri*, menunjukkan bahwa hasil yaitu intensitas penggunaan media sosial berhubungan positif dengan nomophobia dan memiliki peranan yang lebih besar. Penelitian juga membuktikan bahwa kontrol diri berhubungan negatif secara signifikan dengan nomophobia. Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada nomophobia baik laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti memilih subjek penelitian yang menunjukkan bahwa Ada hubungan positif kontrol diri dengan kemampuan sosialisasi pada siswa dan Penelitian juga membuktikan bahwa Semakin tinggi intensitas penggunaan Tiktok maka semakin rendah kontrol diri pada remaja. Begitupun sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan Tiktok maka semakin tinggi kontrol diri pada remaja. Dan kontrol diri berhubungan negatif secara signifikan dengan nomophobia. Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada nomophobia baik laki-laki maupun perempuan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Kontrol diri dengan Intensitas penggunaan tiktok pada remaja Akhir.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka pokok permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara control diri dengan intensitas penggunaan Tiktok pada remaja.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dilakukan pasti memiliki tujuan yang akan di capai, atau apa yang akan menjadi tujuan penelitian. Suatu riset khusus dalam pengetahuan pada umumnya dilakukan yaitu untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran ilmu pengetahuan itu sendiri. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar Hubungan kontrol diri dengan intensitas penggunaan tiktok pada remaja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Suatu penelitian tentunya akan lebih bermakna bila mampu memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan maupun masyarakat pada umumnya. Maka dari itu, penulis memiliki manfaat kegunaan secara teoritis maupun praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Secara teoritis hasil dari penelitian ini adalah dapat memberi sumbangsih ilmu pengetahuan dalam bidang sosiologi untuk peningkatan pengontrol diri terhadap media sosial salah satunya tiktok
- b. Menambah wawasan bagi para praktisi ilmu sosial, ilmu pendidikan dan psikologi bahwa kontrol diri sangatlah penting terutama dalam proses pembelajaran.

### **2. Manfaat Praktis**

Kegunaan praktis dari penelitian ini diharapkan dapat berguna baik secara

langsung maupun tidak langsung, diantaranya:

- a. Memberikan informasi kepada masyarakat umum, khususnya pada remaja akhir mengenai hubungan intensitas penggunaan tiktok terhadap kontrol diri pada anak remaja, untuk memberikan info tentang penelitian ini sebagai data yang dikumpulkan sebagai pengguna tiktok dan mengontrol dirinya.
- b. Memberikan sumbangsih pengetahuan pada peneliti selanjutnya mengenai faktor-faktor yang mendorong remaja untuk menggunakan media sosial dengan sesuai kebutuhannya dan dalam hal yang positif, dan sebagai bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.
- c. Dapat menjadi masukan bagi orangtua untuk lebih memperhatikan remaja akhir terutama dalam proses pembelajarannya dan penggunaan social media yaitu tiktok.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Intensitas**

##### **2.1.1 Pengertian Intensitas**

Ajzen (1991) mengungkapkan intensitas adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang atau individu dalam melakukan sebuah aktivitas tertentu. Menurut Yuniar & Nurwidawati (2013) intensitas adalah tingkat keseringan seseorang dalam mengerjakan sebuah kegiatan tertentu yang dimotivasi oleh rasa senang dengan kegiatan yang dilakukan. Chaplin (2008) mendefinisikan intensitas sebagai sifat kuantitatif dari suatu penginderaan yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya.

Wulandari (2000) menyatakan jika intensitas merujuk pada waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas tertentu (durasi) dan jumlah ulangan untuk melakukan aktivitas tertentu dalam waktu tertentu (frekuensi). Intensitas dapat diartikan sebagai frekuensi atau seberapa sering suatu kegiatan atau perilaku dilakukan (Chaplin, 2008).

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas adalah keadaan atau tingkatan atau seberapa banyak waktu yang dilakukan atau digunakan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu, misalnya menggunakan media sosial. Hal tersebut masih sejalan dengan pendapat dari Ajzen (1991) dia mengungkapkan intensitas adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang atau individu dalam melakukan sebuah aktivitas tertentu. Intensitas penggunaan media sosial adalah gambaran berapa lama dan seringnya pengguna media sosial menggunakan media sosial dengan berbagai

tujuan dan juga motivasi (Andarwati & Sankarto, 2005). Intensitas penggunaan media sosial juga merupakan seberapa jauh penggunaan media sosial terintegrasi dengan perilaku sosial dan rutinitas pengguna, serta seberapa jauh koneksi emosional yang terjalin antar para penggunanya (Jenkins, dkk., 2013). Menurut Aziz (2020) intensitas penggunaan media sosial merupakan kuantitas perhatian dan ketertarikan individu dalam menggunakan media sosial dilihat dari kedalaman atau kekuatannya dalam menggunakan media sosial. Sedangkan, menurut Larasati & Sunarto (2020) intensitas penggunaan media sosial adalah suatu ukuran kuantitatif mengenai seberapa lama, seberapa sering dan seberapa konsentrasinya seseorang dalam menggunakan media sosial.

### **2.1.2 Pengertian Media Sosial**

Kaplan, dkk., (2010) menjelaskan media sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis Internet yang diciptakan di atas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0, dan yang mengizinkan penciptanya dalam pertukaran user-generated-content. Carr & Hayes (2015) juga mendefinisikan media sosial adalah saluran berbasis Internet yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi secara oportunistik dan menampilkan diri secara selektif, baik secara real-time dengan oranglain secara luas dan sempit yang akan memperoleh nilai dari konten buatan pengguna dan persepsi interaksi dengan orang lain.

Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa media sosial merupakan sekelompok aplikasi berbasis Internet yang diciptakan di atas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0, dan mengizinkan pengguna untuk berinteraksi secara oportunistik dan menampilkan diri secara selektif dan berharap menciptakan kesan yang positif dari orang lain. Dan juga media sosial juga merupakan penunjang

yang baik untuk berkomunikasi, bisnis, maupun media untuk hiburan.

### **2.1.3 Aspek-Aspek Intensitas**

Ajzen (1991) mengemukakan aspek-aspek intensitas yaitu:

#### **1. Perhatian**

Perhatian adalah ketertarikan atau minat seseorang terhadap suatu kegiatan yang akan jauh lebih kuat dilakukan dibandingkan dengan kegiatan yang lain. Dalam hal ini individu memberikan minat atau perhatian yang lebih ketika mengakses media sosial, sehingga seseorang itu akan menikmati aktivitasnya dalam menggunakan media sosial

#### **2. Penghayatan**

Penghayatan mengarah pada adanya usaha atau keinginan seseorang untuk bisa memahami, menikmati, menghayati dan menyerap informasi yang didapatkan sebagai suatu pengetahuan.

#### **3. Durasi**

Durasi merupakan gambaran tentang seberapa lamanya waktu yang dihabiskan dalam mengakses media sosial. Kategori durasi penggunaan media sosial yang tinggi dikategorikan jika lebih dari 3 jam per hari dan dikatakan rendah jika hanya menggunakan selama 1-3 jam per hari (Juditha, 2011).

#### **4. Frekuensi**

Frekuensi merupakan gambaran tentang seberapa sering atau seberapa banyaknya pengulangan perilaku baik disengaja maupun tidak dalam menggunakan media sosial.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Intensitas**

Menurut Casdari (2006) menyebutkan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu :

1. Faktor kebutuhan dari dalam

Faktor ini berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan psikologis manusia, salah satunya kebutuhan afiliasi yang merupakan kebutuhan manusia untuk menjalin hubungan yang dekat dengan manusia lain (*relatness*).

2. Faktor motif social

Intensitas penggunaan media sosial juga bisa dipengaruhi oleh adanya orang lain atau lingkungan untuk mendapatkan dukungan sosial, seperti salah satunya adalah sikap konformitas mahasiswa dengan teman sebayanya.

3. Faktor emosional

Faktor emosional dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial. Sebagai contoh, mahasiswa akan mengulang aktivitas penggunaan media sosial yang menimbulkan perasaan senang.

#### **2.1.5 Aplikasi Tiktok**

Tik Tok Tiktok merupakan aplikasi yang memberikan efek spesial, unik dan menarik yang bisa digunakan oleh para pengguna aplikasi ini dengan mudah untuk membuat vidio pendek yang keren dan bisa menarik perhatian banyak orang yang menontonnya. Aplikasi Tiktok adalah sebuah jejaring sosial dan platform video musik tiongkok yang diluncurkan pada september 2016. Aplikasi ini adalah aplikasi pembuatan video pendek dengan didukung musik, yang sangat digemari oleh orang

banyak termasuk orang dewasa dan anak-anak dibawah umur. Aplikasi tiktok ini merupakan aplikasi yang juga bisa melihat videovideo pendek dengan berbagai ekspresi masing-masing pembuatnya. Dan pengguna aplikasi ini bisa juga meniru dari video pengguna lainnya, seperti pembuatan video dengan musik goyang dua jari yang banyak juga dibuat oleh setiap orang. Berdasarkan dari uraian diatas dapat di simpulkan bahwa pengertian dari aplikasi tiktok ialah suatu aplikasi yang dapat mendorong orang untuk tertarik menggunakannya dimana dalam aplikasi tiktok banyak ketertarikan dan hiburan seperti, dapat melihat video-vidio yang sedang trent atau melihat fenomena yang sedang terjadi.

## **2.2 Kontrol Diri**

### **2.2.1 Definisi -Kontrol Diri**

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) 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. Sedangkan menurut Chaplin (2011) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri serta kemampuan untuk menekan atau membatasi tingkah laku yang impulsif Wallston (Sarafino. 2006) menyatakan bahwa kontrol diri adalah perasaan individu mampu membuat keputusan dan tindakan yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Averiil (Ghufron & Rini. 2010) menjabarkan aspek-aspek mengenai kontrol diri yaitu kontrol perilaku. kontrol kognitif, mengontrol keputusan, Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan Kemampuan untuk memilih hasil atau suatu tindakan. Sedangkan Thalib (2010) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan- dorongan, baik

dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Skinner menyatakan bahwa kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindar, penjenjuran, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol, 2009). Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga para remaja. Namun kebanyakan dari mereka belum mampu mengontrol dirinya. karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk dirinya. Dia akan sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung dengan cepat. Sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut. terjadi kegoncangan dan kebingungan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis (Panut Panuju & Ida Umami, 1999).

Dari pembahasan diatas oleh para ahli dapat disimpulkan dari control diri yaitu suatu perilaku yang dapat mampu mengelola suatu emosi yang tergantung situasi individu yang sedang berlangsung. Hal tersebut juga sejalan dengan pembahsan yang di kemukakan oleh Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2010) 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

### 2.2.2 Aspek-aspek dalam Kontrol diri

Menurut Averill (dalam Ghuftron dan Risnawati 2010) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

1. Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.

2. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.

3. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*)

Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

### **2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Faktor-faktor yang mempengaruhinya adalah faktor internal dan faktor eksternal dalam Adverill (dalam ghufon & risnawati 2010):

#### 1. Faktor Internal

Faktor internal dari kontrol diri yaitu usia, dimana semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya tersebut. Faktor internal lainnya adalah lingkungan yang ada disekitarnya.

#### 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal kontrol diri yaitu lingkungan keluarga, dimana dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara inten sejak dini dan orang tua juga bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak apabila anak menyimpang dari yang telah ditetapkan.

### **2.2.4 Pengertian Remaja Akhir**

Menurut Santrock (2007) Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Saat individu mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yaitu antara 12-13 tahun hingga usia 20-an, hal ini di sebut masa Remaja. Remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tiak lagi merasa

dibawah ikatan orang-orang yang lebih tua melainkan dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak Hurlock (2001).

Dari pengertian diatas maka masa remaja Akhir adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang mulai mengalami perubahan-perubahan tertentu baik secara fisik, sosiemosional, seksual, maupun kognitif dan mampu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah ikatan orang-orang yang lebih tua yang dimulai dari usia 18 Tahun sampai 22 Tahun.

### **2.2.5 Tugas-tugas perkembangan remaja**

Remaja mengalami pertumbuhan fisik yang sangat pesat, ditandai oleh ciri-ciri perkembangan pada masa pubertas. Otot-otot tubuh mengeras, tinggi dan berat badan meningkat cepat, begitu pula dengan proporsi tubuh yang semakin mirip dengan tubuh orang dewasa, termasuk juga dengan kemasakan fungsi seksual, hal ini terjadi karena adanya proses biologis yang berkaitan dengan perubahan hormonal didalam tubuh remaja. Dengan demikian, pada saat itu juga remaja menjadi manusia seksual yang memiliki kemampuan untuk bereproduksi.

Keadaan emosi selama masa remaja, secara tradisional remaja dianggap sebagai periode “badai tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Ketegangan emosi ini diperoleh dari kondisi sosial yang mengelilingi remaja masa kini. Adapun meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu. (Hurlock,2001)

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-anakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Harlock, adalah :

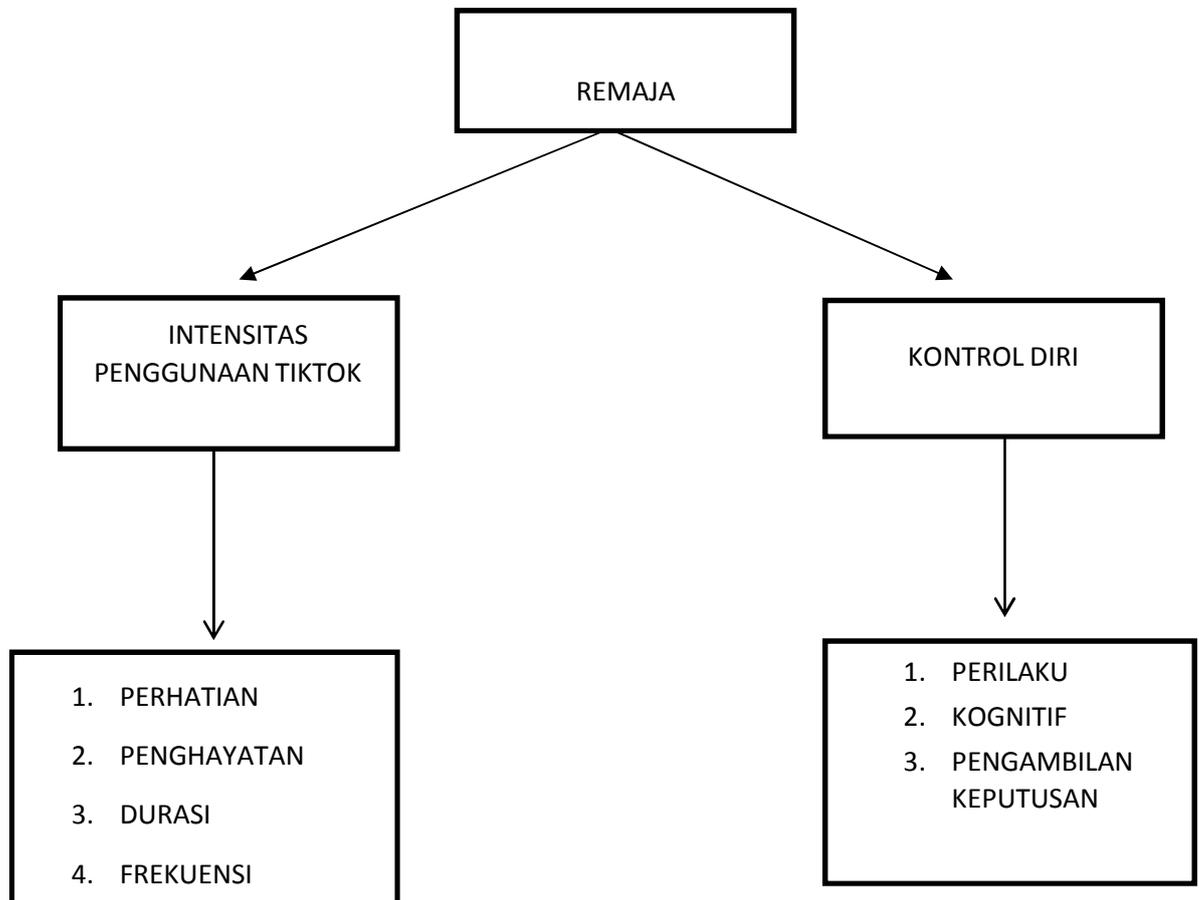
- Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- Mencapai kemandirian emosional
- Mencapai kemandirian ekonomi.
- Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- Memahami dan menginternalisasikan orang-orang dewasa dan orang tua.
- Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab keluarga (Ali dan Asrori, 2006).

### **2.3 . Kerangka Konseptual**

Pada masa remaja seseorang mulai belajar mengenal dirinya, yang dimana seorang remaja mulai menunjukkan sisi dimana dia akan mengenal jati dirinya kemudian memiliki hak yang sama dengan orang dewasa. Santrock (2007) Mengatakan masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun.

Perkembangan masa remaja dapat dilihat dari caranya bersosial, mulai bergaul dengan orang yang lebih tua darinya yaitu memerlukan bantuan external dalam menyelesaikan permasalahan dikehidupannya sehari-hari dan dilihat dari kognitifnya yang mulai menggunakan gadget sebagai sarana mendapatkan informasi dan juga mengekspresikan dirinya pada media sosial seperti pada platform tiktok Sehingga menciptakan intensitas yang tinggi atau rendah. Menurut Ajzen (2005) intensitas merupakan besarnya usaha seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Tingkat kedalaman usaha seseorang dalam menggunakan sesuatu dapat dilihat dari aspek intensitas yaitu durasi, frekuensi, perhatian dan penghayatan. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya. Munculnya media baru dapat memberikan efek bagi remaja. Misalnya media aplikasi tiktok yang marak dikalangan remaja. Konten serta fitur-fitur menarik yang disajikan di dalam aplikasi ini mampu menarik perhatian remaja untuk dapat masuk dalam kecanggihan teknologi ini. Mudahnya mengakses informasi dan mengekspresikan diri lewat platform tiktok hal ini memiliki dampak pada remaja yaitu berlebihan dan terlena dalam menggunakan aplikasi tiktok. Sehingga ketika intensitas penggunaan Tiktok pada remaja melebihi batas normal maka remaja akan sulit dalam mengendalikan diri dan semakin mudah terpapar informasi atau fitur-fitur yang dapat mengubah perilaku remaja. Yang dimana 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. Yang memiliki aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol pengambilan keputusan. Berdasarkan

pemaparan diatas maka penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah adanya hubungan kontrol diri dengan intensitas penggunaan tiktokpada remaja.



#### **1.4.Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian mengajukan suatu hipotesis, yaitu :

Ho : Tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan instensitas penggunaan tiktok pada anak remaja.

Ha : Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan instensitas penggunaan tiktok pada anak remaja.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019:68). Identifikasi variabel dalam penelitian ini digunakan untuk membantu menemukan jenis alat pengumpulan data dan teknis analisis data yang nantinya akan digunakan dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependen*). Adapun variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Penelitian ini melibatkan variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:

- Variabel bebas (*independent*) : Kontrol diri
  
- Variabel terikat (*dependen*) : Intensitas penggunaan tiktok pada remaja

#### **3.2. Definisi Operasional Variabel**

Penelitian Menurut Sugiyono (2019), definisi variabel penelitian adalah karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi yang bervariasi antara orang dan organisasi yang diteliti. Variabel dapat diteliti sehingga menghasilkan data yang bersifat kategori : data atau nominal, data kontinum : ordinal, interval dan ratio. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini

adalah variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (dipengaruhi). Dalam penelitian ini definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut:

### **3.2.1 Intensitas penggunaan Media sosial**

Intensitas penggunaan adalah tingkat keseringan dalam menggunakan sesuatu berdasarkan durasi dan frekuensinya dikarenakan rasa senang melakukan aktifitas tersebut. Untuk mengukur Intensitas Penggunaan Media sosial, akan diukur berdasarkan aspek Menurut Ajzen (1991) yaitu Perhatian, Penghayatan, Durasi, dan Frekuensi.

### **3.2.2 Kontrol Diri**

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Untuk mengukur kontrol diri, akan diukur berdasarkan aspek Menurut Averill (dalam Nurmala, 2007) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol pengambilan keputusan.

### **3.3. Subjek Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2016) menuliskan bahwa subjek penelitian adalah batasan penelitian di mana peneliti bisa menentukannya dengan benda, hal atau orang untuk melekatnya variabel penelitian. Dalam penelitian ini adapun karakteristik subjek yang digunakan yaitu:

- Remaja Akhir
- Usia 18-22 Tahun
- Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- Memiliki gadget dan Aplikasi Tiktok
- Pemakaian 1-3 jam lebih

### **3.4. Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2013) definisi populasi dalam penelitian adalah suatu wilayah yang meliputi seluruh karakteristik dan kualitas atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek yang hendak diteliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulannya. Berdasarkan pengertian diatas, maka dalam penelitian ini yang menjadi subjek populasi penelitian adalah remaja rentang usia 18-22 tahun yang berdomisili dikota Medan.

Sesuai data yang dilansir dari badan pusat statistik kota Medan pada tahun 2020. total populasi remaja yang berusia 18-22 tahun adalah 398,266 jiwa dari jumlah popolasi tersebut dapat dihitung sampelnya dengan rumus slovin.

#### **3.4.2 Sample**

Menurut Sugiyono (2013) sampel penelitian didefinisikan sebagai bagian dari populasi penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sama dengan kualitas dan karakteristik populasi penelitian tersebut. Adapun teknik sampling dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan salah satu teknik non-probability

sampling yaitu purposive sampling yang merupakan suatu teknik sampling yang didasarkan pada pertimbangan terhadap kriteria atau ciri-ciri subjek atau obyek penelitian sesuai dengan yang ingin diteliti oleh peneliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini di tentukan berdasarkan rumus yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Margin Of Error

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot (e)^2}$$

$$n = \frac{393,266}{1 + 393,266 \cdot (0.05)^2}$$

$$n = \frac{393,266}{1 + 393,266 \cdot (0.0025)}$$

$$n = \frac{393,266}{1 + 0.983165}$$

$$n = \frac{393,266}{1.983165}$$

$$n = 198$$

Berdasarkan data yang di peroleh maka sampel penelitian adalah sebagai berikut :

\*Jumlah populasi remaja kota Medan usia 18-22 tahun

\* Badan Pusat Statistik Kota Medan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dapat diketahui jumlah sampel sebesar 198 dengan rentang usia 18-22 tahun, Maka jumlah responden dibulatkan menjadi 198 orang. Oleh karena itu responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 198 orang remaja.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dalam memperoleh data yaitu dengan menggunakan skala psikologi, untuk mengukur variabel dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala. Dalam penyebaran skala ini nanti akan digunakan melalui *Google form*. Skala yang digunakan peneliti dalam pengumpulan datanya adalah dengan skala likert. Skala *Likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial yang sesuai dengan aspek yang hendak diteliti oleh peneliti, dimana dalam hal ini responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang dianggap sesuai atau menggambarkan dirinya. Peneliti menggunakan dua skala dalam penelitian ini yaitu skala Intensitas penggunaan tiktok dan skala kontrol diri.

### 3.5.1 Skala Intensitas penggunaan tiktok

Dalam mengukur intensitas penggunaan tiktok dapat menggunakan Aspek Ajzen (1991), Skala Intensitas Penggunaan tiktok dibuat dengan menggunakan format skala likert. Penilaian skala konformitas didasari dengan 4 pilihan jawaban dan dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.5.1 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada skala Intensitas Penggunaan Tiktok**

PILIHAN JAWABAN	Intensitas Penggunaan Tiktok	
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

**Tabel 3.5.2 Tabel Blueprint Intensitas penggunaan tiktok Sebelum uji coba**

No	Aspek	Indikator Perilaku	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Item
1	Perhatian	Individu memberikan minat atau perhatian yang lebih ketika mengakses media sosial, sehingga seseorang itu akan menikmati aktivitasnya menggunakan media social.	1,3,17,19,33	2,4,18,20,34	10
2	Penghayatan	Penghayatan mengarah pada adanya usaha atau keinginan seseorang untuk bisa memahami, menikmati, menghayati dan menyerap informasi yang didapatkan sebagai suatu pengetahuan.	5,7,21,23,35	6,8,22,24,36	10
3	Durasi	seberapa lamanya waktu yang individu dihabiskan dalam mengakses media sosial. Kategori	9,12,25,27,37	11,13,26,28,38	10

		durasi penggunaan media sosial yang tinggi dikategorikan jika lebih dari 3 jam per hari dan dikatakan rendah jika hanya menggunakan selama 1-3 jam per hari			
4	Frekuensi	tentang seberapa sering individu atau seberapa banyaknya pengulangan perilaku baik disengaja maupun menggunakan media sosial tidak dalam menggunakan media sosial	10,15,29,31,39	14,16,30,32,40	10
	TOTAL		20	20	40

Kemudian peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 17 April 2023 pada 61 Orang dengan metode random sampling. Setelah melakukan uji coba peneliti kemudian melakukan uji Validitas dan Realibilitas. Hasil Validitas dan Realibilitas dapat dilihat pada table berikut ini :

**Tabel 3.5.2 Tabel Blueprint Intensitas penggunaan tiktok Sesudah uji coba**

No	Aspek	Indikator Perilaku	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Item
1	Perhatian	Individu memberikan minat atau perhatian yang lebih ketika mengakses media sosial, sehingga seseorang itu akan menikmati aktivitasnya menggunakan media social.	3,17,19,33	2,20,34	7
2	Penghayatan	Penghayatan mengarah pada adanya usaha atau keinginan seseorang untuk bisa memahami, menikmati, menghayati dan menyerap informasi yang didapatkan sebagai suatu pengetahuan.	5,7,21	6,22,24,36	7
3	Durasi	seberapa lamanya waktu yang individu dihabiskan dalam mengakses media sosial. Kategori durasi penggunaan media sosial yang tinggi dikategorikan jika lebih dari 3 jam per hari dan dikatakan rendah jika hanya	9,12,25,27,37	11	6

		menggunakan selama 1-3 jam per hari			
4	Frekuensi	tentang seberapa sering individu atau seberapa banyaknya pengulangan perilaku baik disengaja maupun menggunakan media sosial tidak dalam menggunakan media sosial	10,15,29,31,39	14	6
	TOTAL		17	9	26

### 3.5.2 Skala Kontrol diri

Skala yang digunakan mengukur Kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek dari Adverill (Dalam nurmala 2007). Skala kontrol diri diungkap berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Adverill yang terdiri dari aspek kontrol perilaku (*Behavior Control*), Kontrol Kognitif (*Cognitive control*), Kontrol pengambilan keputusan (*Decisional control*). Penilaian skala Kontrol diri didasari dengan 4 pilihan jawaban dan dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S). Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS)

**Tabel 3.5.2 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden pada skala Kontrol Diri**

<b>PILIHAN JAWABAN</b>	<b>Intensitas Penggunaan Tiktok</b>	
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

**Tabel 3.5.3 Tabel Blueprint Kontrol Diri sebelum Uji Coba**

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator Perilaku</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>	<b>Jumlah Item</b>
1	Kontrol Perilaku	Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan Mampu Mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu Akan menggunakan Sumber eksternal untuk mengatasinya.	1,3,13,15,25	2,4,14,16,26	10
2	Kontrol Kognitif	Individu mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan mengintepretasi, menilai untuk cara memadukan	5,7,17,19,27	6,8,18,20,28	10

		suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.			
3	Kontrol Keputusan	Individu mampu menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu.	9,11,21,23,29	10,12,22,24,30	10
	TOTAL		15	15	30

**Tabel 3.5.3 Tabel Blueprint Kontrol Diri Sesudah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator Perilaku	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Item
1	Kontrol Perilaku	Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.	3,13,15	2,4	5
2	Kontrol Kognitif	Individu mengolah informasi yang tidak	5,7,17,19,27	28	6

		diinginkan dengan mengintepretasi, menilai untuk cara memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.			
3	Kontrol Keputusan	Individu mampu menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu.	23	30	2
	TOTAL		9	4	13

### 3.6 Validitas dan Reabilitas pada Alat Ukur

#### 1. Validitas

Anwar (2010) mengatakan bahwa validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur melakukan fungsi ukurnya. Untuk mendapatkan hasil yang konsisten, digunakan teknik korelasi antara setiap item dengan suatu kriteria tertentu. Dengan menggunakan content validity berdasarkan isi dari item yang akan dilakukan untuk mengetahui item-item yang sudah dikerjakan. Konsistensi internal didapat dengan mengkorelasikan antara skor pada masing-masing item dengan skor total dengan menggunakan bantuan dari pembimbing (profesional judgment).

## 2. Reabilitas

Realibilitas sering diartikan sebagai kepercayaan, keterampilan, keterandaian, keajegan, dan konsistensi. Meskipun realibilitas sering diartikan dalam bermacam-macam pengertian, tetap ide dasarnya yang terdapat pada konsep realibilitas adalah tingkat kepercayaan dari hasil pengukuran (Arikunto,2010).

Hasil yang diperoleh dari pengolahan data tersebut pada variabel independen dalam penelitian ini diperoleh Alpha cronbach's sebesar 0,866. Setelah dilakukan analisis kedua kalinya diperoleh na cronbach's sebesar 0,896. Setelah itu dilakukan kembali analisis yang ketiga kalinya diperoleh Alpha cronbach's sebesar 0,896. Dari analisis data yang ketiga kalinya pada akhinya diperoleh alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah item untuk variabel independen sebanyak 26 item. Kemudian pada variabel dependen penelitian ini diperoleh Alpha cronbach's sebesar 0,663. Kemudian dilakukan analisis yang kedua kalinya. diperoleh Alpha cronbach's sebesar 0.704. Setelah itu dilakukan kembali analisis yang ketiga kalinya diperoleh Alpha cronbach's sebesar 0,693. Dari analisis yang kedua maka diperoleh alat ukur yang digunakan sebanyak 13 item.

## **3.7 Pelaksanaan Penelitian**

### **3.7.1 Persiapan penelitian**

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti menyiapkan

merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen yang akan dipergunakan dalam penelitian

### **3.7.2 Pembuatan Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun dan dikembangkan oleh peneliti. Skala Intensitas penggunaan tiktok yang disusun berdasarkan dasar pembentukan yang dikemukakan oleh Ajzen (1991) yakni Perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint dan kemudian di operasikan dalam bentuk aitem-aitem pernyataan. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint dan kemudian di operasikan dalam bentuk aitem-aitem pernyataan.

Sedangkan untuk skala Kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Adverill (dalam nurmala 2007) Yaitu kontrol perilaku (*Behavior Control*), Kontrol Kognitif (*Cognitive control*), Kontrol pengambilan keputusan (*Decisional control*). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat Blueprint dan kemudian di operasikan kan.

### **3.8 Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan suatu langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dari penelitian dan juga menguji hipotesis yang telah ditentukan dengan tujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian (Sugiyono,2010). Penguji hipotesa dalam penelitian ini menggunakan metode kolerasi *Pearson Product Moment*. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5%

(0,05). Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima namun jika  $\text{sig} < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Adapun tahap analisis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut

### **3.8.1 Uji Asumsi**

#### 1. Uji Normalitas

Bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Data yang layak digunakan dalam penelitian adalah data yang terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics 25 for Windows* menggunakan Uji One sample Kolmogorov-Smirnov.

#### 2. Uji Linearitas

Bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Data yang layak digunakan dalam penelitian adalah data yang terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics 25 for Windows* dengan kriteria apabila variabel keduanya memiliki nilai  $>0,05$  maka dapat dikatakan linear.

