



KONTRIBUSI SELF CONTROL TERHADAP KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA MAHASISWA TAHUN AKHIR UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Cory Purwanda, Yuninda Tria Ningsih

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk melihat bagaimana gambaran kontribusi self control terhadap kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa tahun akhir di Universitas Negeri Padang. Metode dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan populasi seluruh mahasiswa tahun akhir di Universitas negeri padang. Untuk sampel penelitian sebanyak sebanyak 310 orang mahasiswa tahun akhir yang dipilih menggunakan teknik cluster sampling. Skala yang digunakan yaitu brief self control scale oleh De Ridder (2011) dan skala kecanduan media sosial menggunakan sosial media addiction scale oleh Jamal Al-Menayes (2014). Metode analisis data menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat bagaimana self control mempengaruhi perilaku kecanduan media sosial tiktok. Hasil penelitian didapatkan adanya kontribusi yang signifikan antara self control dengan kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa tahun akhir sebesar 30,1%. Hasil penelitian didapatkan bahwa self control mahasiswa tahun akhir rendah dan kecanduan media sosial tiktok sangat tinggi. Penelitian memiliki hubungan negatif Yang artinya semakin tinggi self control individu maka akan semakin rendah kecanduan media sosial tiktoknya, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: Self Control, Kecanduan Media Sosial, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan alat komunikasi yang dapat menghubungkan orang di seluruh dunia karena berbasis jaringan internet. Hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII), pada bulan Januari

2023 tercatat pengguna Internet di Indonesia mencapai 78,19% atau sebanyak 215,6 juta pengguna. Lima media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia yaitu Whatsapp, Intagram, Facebook, Tiktok, Telegram.

*Correspondence Address : corypurwanda27@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v11i2.2024. 573-578

© 2024UM-Tapsel Press

We Are Social mencatat di Indonesia tiktok merupakan aplikasi nomor 4 terbanyak di gunakan di Indonesia. Tercatat pengguna aplikasi tiktok pada April 2023 sebanyak 112,97 juta pengguna, dengan rentang usia 18-24 tahun sebanyak 37,8%, dan rentang usia 25-34 tahun sebanyak 29,7%. Selain itu usia pengguna tiktok terbanyak ini setara dengan rentang usia mahasiswa tahun akhir di Universitas.

Wawancara yang peneliti lakukan pada 3 orang mahasiswa tahun akhir, mereka menggunakan aplikasi tiktok selama empat sampai lebih dari enam jam dalam sehari. Mereka menggunakan aplikasi tiktok sebagai pelarian dari tekanan menyelesaikan skripsi. Karena mereka merasa terhibur dan terwakilkan dengan konten-konten yang ada di tiktok, sehingga mereka merasa senang menggunakan tiktok. Akan tetapi setelahnya mereka menjadi lalai dalam mengerjakan skripsi, menunda-nunda pengerjaan skripsi yang deadline, dan malas mengerjakan skripsi. Akibat pengalihan waktu yang berlebihan pada tiktok menyebabkan mereka tidak sadar telah membuang banyak waktu untuk mengerjakan skripsi. Mereka juga merasa lebih boros karena tergiur untuk belanja murah di tiktokshop, menunda-nunda waktu tidur sehingga kekurangan waktu istirahat. Selain itu mereka juga gagal dalam mengurangi waktu penggunaan tiktok dan selalu mencari celah waktu membuka tiktok didalam aktivitas sehari-hari.

Al- Menayes (2015) menyatakan kecanduan media sosial merupakan perilaku bermasalah dalam menggunakan media sosial sehingga memunculkan perilaku kompulsif. Sesuai dengan pernyataan Young (1998) yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial tiktok merupakan turunan dari kecanduan internet. Awal mula seseorang dikatakan kecanduan media sosial tiktok adalah ketika waktu

penggunaanya yang berlebihan. Young membedakan penggunaan internet secara normal dan adiktif. Penggunaan normal menggunakan internet selama 4-5 jam per minggu, sedangkan pengguna adiktif menggunakan internet dengan durasi 29-80 jam seminggu dengan waktu 15 jam online.

Menurut Young (2017) kecanduan adalah sebuah istilah yang mencakup perilaku dan masalah kontrol impuls. Adapun kriteria kecanduan internet menurut Young adalah upaya yang gagal untuk mengontrol keinginan tetap menggunakan lebih lama dari pada niat sebelumnya, menggunakan internet sebagai cara untuk lari dari masalah, resiko kehilangan hubungan dengan orang/instansi terkait.

Sedangkan menurut Kootesh, dkk (2016) kecanduan internet yaitu ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan internet yang sangat intensif dan berlebihan sehingga menyebabkan masalah psikologis dan sosial. Kecanduan media sosial tiktok ditandai dengan penggunaan dengan waktu yang berlebihan, krisis *self control*, menggunakan tiktok sebagai antisipasi krisis emosi, serta mengabaikan proses pada realitas sosial.

De Ridder, dkk (2011) menyatakan *self control* merupakan kemampuan atau kapasitas diri dalam mengendalikan pikiran, perilaku dan perasaan untuk kesuksesan di banyak bidang kehidupan untuk kinerja positif yang mengarah pada peningkatan kemampuan untuk menerapkan strategi dalam menahan godaan. *Self control* adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan remaja dalam kehidupan atau lingkungan sekitarnya.

Menurut Tangney, dkk (2004) *Self Control* dapat didefinisikan sebagai

kapasitas disposisi diri untuk mengoperasikan penyesuaian yang tepat untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Selanjutnya menurut Averill (1973) *Self control* merupakan kemampuan seseorang guna melakukan pengelolaan suatu informasi yang dikehendaki ataupun tidaknya, termasuk melakukan pemilihan atas perilaku yang mengacu pada apa yang diyakini oleh individu tersebut.

Self control mempengaruhi terjadinya kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa. Sama halnya dengan yang disampaikan oleh Young bahwa salah satu aspek dari kecanduan seorang individu yaitu adanya krisis kontrol diri (*lack of control*). Menurut individu yang mengalami kecanduan karena tidak bisa menahan diri dari penggunaan media sosial, dan kurangnya manajemen *self control* pada individu tersebut. Apabila *self control* individu lemah maka ada kemungkinan terjadi kecanduan media sosial tiktok pada individu tersebut. Karena tidak dapat mengendalikan diri dari dorongan dan keinginan penggunaan tiktok. Sesuai dengan hasil penelitian Mile, dkk (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self control* dengan kecanduan media sosial (Tiktok) pada remaja. *Self control* dapat mengatasi seseorang dari perilaku negatif.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan tujuan untuk melihat bagaimana kontribusi antara *self control* terhadap kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa tahun akhir UNP. Subjek penelitian ini adalah 310 mahasiswa tahun akhir Universitas Negeri Padang dengan teknik *cluster sampling*.

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan kuisioner yang disebar secara online dan offline kepada mahasiswa tahun akhir. Dimana kuisioner tersebut menggunakan dua

jenis skala yaitu *self control scale* oleh De Ridder (2011), dan menggunakan *social media addiction scale* oleh Jamal Al-Menayes (2014). Untuk analisis data peneliti menggunakan teknik regresi linear sederhana untuk mengetahui kontribusi kedua variabel. Dalam pengolahan data peneliti menggunakan SPSS versi 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan pada subjek sebanyak 310 mahasiswa tahun akhir UNP, didapatkan bahwa subjek penelitian memiliki *self control* yang rendah. Yang artinya mahasiswa tahun akhir UNP tidak mampu dalam mengendalikan penggunaan media sosial tiktok.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti menggunakan kategorisasi untuk skala *self control* dan skala kecanduan media sosial tiktok. Untuk lebih jelaskan ditambahkan dalam table sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi skala *self control*

Skor	Kategori	F	%
$X < 25$	Sangat rendah	54	17,42%
$25 < X \leq 35$	Rendah	95	30,65%
$35 < X \leq 45$	Sedang	87	28,06%
$45 < X \leq 55$	Tinggi	59	19,03%
$X > 55$	Sangat tinggi	15	4,84%

Berdasarkan data diatas maka dapat dilihat bahwa skala *self control* pada subjek penelitian yang berada pada kategori rendah sebanyak 30,65%, yang artinya *self control* mahasiswa tahun akhir Universitas Negeri Padang kurang baik. Sesuai dengan pernyataan Marsela & Supriatna (2019) yaitu seseorang dengan *self control* rendah tidak bisa mengatur perilaku, mengintegrasikan dorongan yang dihadapi dan tidak bisa menentukan tindakan yang sesuai sehingga mengarah pada perilaku agresif.

Mahasiswa tahun akhir yang memiliki *self control* yang tinggi akan mampu menghadapi dan menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik karena mampu mengontrol dorongan yang timbul sehingga memunculkan perilaku yang lebih bermanfaat. Berbanding terbalik dengan mahasiswa yang memiliki *self control* yang rendah akan mengalami kesulitan dalam penyelesaian tugas akhir skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun akhir Universitas Negeri Padang menunjukkan perilaku seperti malas menyelesaikan skripsi, sulit berkonsentrasi, serta mudah goyah saat sudah meyakinkan diri untuk menyelesaikan skripsi. Salah satu hal yang membuat mahasiswa teralihkan dari skripsi yaitu dengan menggunakan media sosial dengan waktu yang cukup lama.

Sesuai dengan pernyataan Puteri & Dewi (2021) yaitu banyak bermain *Gadget* menghabiskan waktu hanya untuk tiduran, dan melakukan aktivitas yang kurang produktif menjadi hambatan yang menyebabkan menurunnya kontrol diri.

Tabel 11. Kategorisasi Kecanduan Media Sosial Tiktok

Skor	Kategori	F	%
$X < 28,05$	Sangat rendah	17	5,48%
$28,05 < X \leq 37,35$	Rendah	61	19,68%
$37,35 < X \leq 46,65$	Sedang	72	23,23%
$45 < X \leq 55,95$	Tinggi	55	17,74%
$X > 55,95$	Sangat tinggi	105	33,87%

Berdasarkan data diatas maka dapat dilihat bahwa skala kecanduan media sosial pada subjek penelitian yang berada pada kategori sangat rendah yaitu sebanyak 17 orang atau 5,48%, kategori rendah yaitu sebanyak 61 orang atau 19,68%, selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 72 orang atau 23,23%,

selanjutnya pada kategori tinggi sebanyak 55 orang atau 17,74%. Dan kategori sangat tinggi sebanyak 105 atau 33,87%. Dari hasil kategorisasi diatas maka subjek penelitian memiliki kecanduan media sosial tiktok berada pada kategori sangat tinggi.

Pada variabel kecanduan media sosial tiktok hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa tahun akhir di Universitas Negeri Padang berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 33,87%. Didukung dengan hasil penelitian Puspitasari.W (2023), bahwa didapatkan kecanduan media sosial tiktok pada remaja di bekasi dengan kategori sangat tinggi sebanyak 14,3%.

Artinya mahasiswa tahun akhir Universitas Negeri Padang juga memiliki perilaku yang menggambarkan kecanduan media sosial tiktok yang tinggi, seperti menggunakan media sosial tiktok dengan waktu yang lama, menjadikan tiktok sebagai pelarian dari perasaan tertekan sehingga merasa kecewa jika harus mengurangi waktu menggunakan media sosial tiktok, mengabaikan penyelesaian skripsi, tidak mudah berkonsentrasi, dan lain sebagainya.

Selanjutnya pada data penelitian dilakukan uji normalitas dan uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak.

Table 12. Uji Normalitas

Variabel	SD	Mean	K-SZ	Asymp Sig (2-tailed)	Keterangan n
<i>Self Control & Kecanduan media sosial tiktok</i>	9,92	-	1.338	0,056	Normal

Table 13. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig
<i>Self control & Kecanduan media sosial tiktok</i>	155.363	0,000

Berdasarkan uji normalitas dan uji linearitas diketahui bahwa kedua skala berdistribusi secara normal dan linear.

Table 14. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis	P	R. Square	R	B	B. (constan)
Uji regresi linear sederhana	0,000	0.301	0,549	-589	69.084

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana didapatkan nilai *self control* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) membuktikan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara *self control* dengan kecanduan media sosial tiktok. Selain itu didapatkan nilai konstanta sebesar 69,084 yang artinya subjek penelitian memiliki *self control*. Selain itu hasil uji linear sederhana menjelaskan besaran korelasi R yaitu -589 dengan R square sebesar 0,301. Yang dimana dapat diketahui bahwa kontribusi *self control* terhadap kecanduan media sosial tiktok yaitu sebesar 30,1% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar *self control*.

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa tahun akhir Universitas Negeri Padang terjadi karena rendahnya *self control* pada diri individu. Akibat kurangnya *self control* pada individu ini membuat kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa meningkat. Sehingga dapat dilihat bahwa *self control* pada individu berkontribusi dalam kenaikan dan penurunan kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa tahun akhir Universitas Negeri Padang. Terbukti dengan hasil uji regresi linear sederhana yang telah peneliti lakukan bahwa terdapat kontribusi antara *self control* dengan kecanduan media sosial Tiktok pada mahasiswa tahun akhir Universitas Negeri Padang dengan arah negatif. Yang artinya semakin tinggi *self control* mahasiswa tahu akhir maka akan semakin rendah kecanduan media sosial

tiktaknya. Begitupun sebaliknya semakin rendah *self control* mahasiswa tahun akhir UNP maka akan semakin tinggi kecanduan media sosial tiktok nya.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan mengenai *self control* dan kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa tahun akhir Universitas Negeri Padang, maka didapatkan kesimpulan Secara umum tingkat *self control* pada mahasiswa tahun akhir berada pada kategori rendah. Secara umum tingkat kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa tahun akhir Universitas negeri padang berada pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian maka H_a diterima, yaitu terdapat kontribusi antar *self control* dengan kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa tahun akhir Universitas Negeri Padang.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Menayes, Jamal J., 2015. Dimensions of social media addiction among university students in kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences. Vol. 4, No. 1*

Al-Menayes, Jamal J., 2015. Psychometric properties and validation of the arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction.*

APJII (2023). Survey asosiasi penyelenggara jasa internet indonesia (<https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>), diakses 6 Juni 2023

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin, 80(4)*, 286.

De Ridder, D. T., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & Van Hooft, E. A. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory *self control*. *Personality and Individual Differences, 1006-1011*.

K S Young And C N De Abreu, *Kecanduan Internet: Panduan Konseling Dan*

Petunjuk Untuk Evaluasi Dan Penanganan (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).

Kootesh, B. R., Raisi, M., & Ziapour, A. (2016). Investigation of relationship internet addict with mental health and quality sleep in students. *Acta Medica Mediterranea*, 32(5), 1921-25.

Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor.

Mile, A. C., Firmawati, F., & Febriyona, R. (2023). Hubungan *Self control* Dengan Kecanduan media sosial tiktok (Tiktok) Pada Remaja Di Smpn 4 Tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 198-207.

We Are Social (2023), Digital 2023 We Are Social Indonesia. (<https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/digital-2023/>) diakses pada 6 Juni 2023.

Kootesh, B. R., Raisi, M., & Ziapour, A. (2016). Investigation of relationship internet addict with mental health and quality sleep in students. *Acta Medica Mediterranea*, 32(5), 1921-25.

Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958-13964.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Selfcontrol Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 72, 271-324.

Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2017). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment*. Springer publishing company.