

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA REMAJA
DI KOTA MEDAN**

Feninna Romasari Naibaho¹, Karina M. Brahmana²

Email : feninaromasarinaibaho@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Abstract

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Remaja Di Kota Medan. Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial TikTok pada Remaja di Kota Medan" dapat disimpulkan bahwa: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok pada remaja di Kota Medan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = -0,729$ dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan TikTok. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan TikTok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam membatasi penggunaan media sosial TikTok secara berlebihan. Remaja yang mampu mengendalikan dorongan, mengatur waktu, serta menyadari dampak negatif dari penggunaan TikTok berlebihan akan lebih mampu mencegah diri dari kecanduan. Penelitian ini menegaskan bahwa kecenderungan kecanduan TikTok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal (lingkungan dan teman sebaya), tetapi juga sangat ditentukan oleh faktor internal, khususnya kontrol diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan faktor protektif yang efektif dalam mencegah dan mengurangi kecenderungan kecanduan media sosial TikTok pada remaja di Kota Medan.

Keywords : *Kontrol Diri, Kecenderungan, Kecanduan, Media Sosial, Tiktok*

Abstract

The purpose of this study is to determine the Relationship Between Self-Control and the Tendency of TikTok Social Media Addiction in Adolescents in Medan City. Based on the results of the study entitled "The Relationship between Self-Control and the Tendency of TikTok Social Media Addiction in Adolescents in Medan City" it can be concluded that: There is a significant negative relationship between self-control and the tendency of TikTok social media addiction in adolescents in Medan City. This is evidenced by the Pearson correlation coefficient value of $r = -0.729$ with a significance level of $p < 0.05$. This means that the higher the self-control an adolescent has, the lower the tendency of TikTok addiction. Conversely, the lower the self-control, the higher the tendency of TikTok addiction. The results of the study indicate that self-control has an important role in limiting excessive use of TikTok social media. Adolescents who are able to control their urges, manage their time, and are aware of the negative impacts of excessive TikTok use will be better able to prevent themselves from addiction. This study confirms that the tendency of TikTok addiction is not only influenced by external factors (environment and peers), but is also greatly determined by internal factors, especially self-control. Thus, it can be concluded that self-control is an effective protective factor in preventing and reducing the tendency of TikTok social media addiction in adolescents in Medan City.

Keywords: *Self-Control, Tendency, Addiction, Social Media, Tiktok*

PENDAHULUAN

Internet merupakan produk ilmu pengetahuan yang berkembang dengan pesat. Ceyhan (2007), menjelaskan bahwa individu mengirim pesan, mencari informasi, dan melakukan interaksi dengan siapa saja secara cepat melalui internet. Media sosial telah berkembang dengan pesat. Berbagai macam media sosial saat ini antara lain Facebook, WhatsApp, Instagram, Tiktok, Path, Twiter, Telegram, dan media sosial lainnya. Hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017) menyatakan bahwa pertumbuhan pengguna internet di Indonesia dari tahun ke tahun semakin mengalami peningkatan (Veronika & Purba, 2022).

Media sosial juga merupakan alat bantu untuk berkomunikasi dengan berbagai pihak di belahan dunia dengan menggunakan koneksi internet (Fitriani, 2020). Menurut Boyd dan Ellison (Hakim, 2021) media sosial adalah alat perantara berbasis web yang memungkinkan individu membuat profil pribadi, melihat, dan memasuki profil orang-orang yang terdaftar dalam koneksi mereka. Media sosial (medsos) telah menjadi bagian integral masyarakat modern. Selalu saja ada ruang virtual yang begitu diminati oleh penggunanya. Di Media Sosial juga ada akun-akun untuk berbagi foto, video, status terbaru, saling menyapa dan bertemu secara virtual dengan teman-teman baru dan teman-teman lama.

Penggunaan media sosial saat ini lebih banyak digunakan untuk menunjukkan eksistensi diri yang berlebihan hingga terkadang tidak ada batas antara kehidupan nyata dan kehidupan di dunia maya. Media sosial kini bisa dimanfaatkan lebih jauh, tidak hanya untuk memberi kabar tentang keberadaan saja,

Dari itu media sosial kini sudah bisa digunakan sebagai sarana pengganti kehidupan kita di dunia maya. Seperti mengirim pesan, berkomentar terhadap pesan orang lain, menjalin pertemanan lebih banyak, mencari pasangan, berkirir foto, ruang untuk saling tukar pendapat dan lain sebagainya. Media sosial dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah remaja yang merupakan pengguna tertinggi media sosial yaitu dengan persentase 75,50%.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa peralihan ini melibatkan perubahan secara biologis, kognitif, dan sosial emosional. Remaja memiliki tugas perkembangan untuk menjalin hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, serta mencapai tingkah laku sosial yang bertanggung jawab. Remaja awal mengalami perkembangan psikososial.

Perkembangan psikososial adalah proses pencarian identitas diri. Erikson menjelaskan bahwa proses ini penting bagi individu untuk berproses untuk mengenali diri sendiri (Utomo & Uyun, 2018). Gunarsa (1981) menjelaskan bahwa identitas merupakan pandangan yang menentukan cara hidup selanjutnya. Ini merupakan inti yang menentukan cara seseorang meninjau diri sendiri dan orang lain dalam pergaulan. Sosial media juga bisa membuat para remaja keluar dari emosi yang tidak nyaman seperti kebosanan, kesepian, dan kesedihan. Mereka akhirnya mencoba untuk lari dari ketidaknyamanan melalui sosial media.

Pada penggunaan media sosial, remaja usm tengah cenderung menggunakannya untuk memenuhi keingintahuan terhadap berbagai hal yang terdapat di media sosial dan juga remaja menggunakan media sosial karena media sosial sedang menjadi trend di kalangan teman sebayanya. Hal tersebut didukung oleh penelitian Andarwati (Syamsuddin & Akuba, 2022) terkait penggunaan media sosial pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta tergolong tinggi, yaitu sebanyak 76% siswa berada pada kategori tinggi pemakaian media sosial. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden pada remaja tengah (siswa SMA) yaitu sebanyak 43 orang (50,6%) berada pada kategori tinggi dalam pemakaian media sosial.

Dampak penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja bisa membuat remaja kecanduan dalam bermain gadget. Aplikasi-aplikasi media sosial yang ada di gadget bisa menjadi salah satu faktor yang memperburuk kecanduan gadget dalam remaja, misal pada remaja perempuan dalam sehari bisa menghabiskan waktunya hanya untuk menonton drama korea dan membuka aplikasi tiktok, dan bahkan ada sebagian remaja menghabiskan waktunya dalam sehari hanya untuk mengupload story instagram tentang aktifitasnya satu harian.

Kebanyakan dari remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial, maka mereka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan, remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya dianggap kurang gaul atau ketinggalan jaman (Anindita & Prihartanti, 2022). Padahal remaja sebagai salah satu pengguna media sosial masih belum mampu memilah aktivitas yang bermanfaat. Mereka juga

cenderung mudah terpengaruh terhadap kehidupan sosial yang ada di media sosial, tanpa memikirkan dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari aktivitasnya (Ekasari, 2012).

Selain itu penggunaan media sosial juga membawa dampak positif yaitu memberikan banyak kemudahan bagi remaja, seperti sebagai media sosialisasi dan komunikasi dengan teman, keluarga ataupun guru, media diskusi terkait tugas di sekolah dengan teman dan mendapatkan informasi terkait kesehatan secara online (Charistia et al., 2022). Remaja juga menggunakan media sosial menjadi tempat mereka belajar, mencari pengetahuan, reverensi-reverensi tentang tugas mereka, bahkan para remaja juga menggunakan aplikasi di Media Sosial yaitu WhatsApp untuk daling mengirimkan kabar kepada teman-teman mereka.

Media sosial memang memberikan banyak dampak positif bagi remaja, tetapi juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja. Hal tersebut dikarenakan remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial. Jika remaja tidak mampu dalam mengontrolnya, maka waktu dalam penggunaannya akan meningkat dan dapat menyebabkan kecanduan terhadap media sosial. Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan.

Menurut Aizen (Handayani, 2020) 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 (Camang, 2021) 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. Tik Tok 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.

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 (Amalia, 2019).

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 perform 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 Tik Tok telah memiliki 1.4 miliar pengguna aktif bulanan (Monthly Active Users/MAU) secara demografi, mayoritas pengguna Tik Tok didominasi oleh kalangan generasi muda di bawah usia 30 tahun. pada kelompok usia 10 hingga 19 tahun menempati posisi ke-2 pengguna Tik Tok 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 Tik Tok di

dunia serta 2.7 persen sisanya terdiri dari pengguna dari kelompok usia di atas 49 tahun (Sari & Handayani, 2020).

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. Mudah-mudahan mengakses informasi dan mengekspreskan diri lewat platform Tik Tok hal ini memiliki dampak pada remaja yaitu berlebihan dan terlena dalam menggunakan aplikasi tiktok.

Sepenting apa kontrol diri dengan kecanduan media sosial, Kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam kaitannya dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Hal ini dikarenakan kontrol diri merupakan mekanisme psikologis yang memungkinkan individu untuk mengatur perilaku, menahan dorongan sesaat, serta mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakannya. Menurut Baumeister dkk. (Tiwi et al., 2025a) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan dan nilai yang dimiliki individu.

Dalam konteks penggunaan media sosial, remaja dengan kontrol diri yang tinggi cenderung mampu membatasi waktu penggunaan, memilih konten yang bermanfaat, serta menyeimbangkan aktivitas online dan offline. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah terdorong untuk menggunakan media sosial secara berlebihan tanpa mempertimbangkan dampak negatifnya. Hal ini dapat memicu kecenderungan kecanduan, seperti menghabiskan waktu berjam-jam di platform media sosial, mengalami kesulitan berhenti, mengabaikan tanggung jawab, serta mengalami gangguan konsentrasi maupun tidur.

Dengan demikian, kontrol diri dapat dikatakan sebagai faktor protektif terhadap kecanduan media sosial. Remaja yang mampu mengendalikan dirinya lebih sedikit mengalami perilaku adiktif, sementara rendahnya kontrol diri menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap munculnya kecanduan. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi aspek yang sangat penting untuk dikaji dalam penelitian mengenai kecenderungan kecanduan media sosial, khususnya TikTok pada remaja.

Kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, yang ditandai dengan gejala klinis kecanduan, seperti Keasyikan, lebih sering menggunakan sehingga kecanduan, mengabaikan dampak fisik dan psikologis dari penggunaan, dan sebagainya. Internet Addiction Disorder (IAD) mencakup segala macam hal yang berhubungan dengan media sosial seperti jejaring sosial, email, perjudian online, game online, chatting, pornografi dan lain-lain. Pecandu media sosial tidak dapat mengontrol keinginan mereka untuk menggunakan media sosial, sehingga mereka kehilangan kendali atas penggunaan media sosial dalam kehidupan mereka, yang menyebabkan gangguan psikologis, sosial dan akademik (Tiwi et al., 2025b). Menurut Young (2019), seseorang dapat digolongkan sebagai pecandu media sosial jika menggunakan media sosial lebih dari 35 jam dalam seminggu. Faktanya, kebiasaan yang tidak terkendali terkadang bisa berakibat fatal bagi kita karena kita tidak bisa mengatur waktu yang dihabiskan untuk online, membuang waktu dan menghancurkan semua tanggung jawab dalam hidup kita.

Salah satu faktor penyebab kecanduan media sosial tertinggi yaitu kontrol diri, diperlukan kontrol diri untuk membaca keadaan seseorang dari lingkungan dan mengontrol perilaku dalam menggunakan media sosial. Kebanyakan dari mereka biasanya sulit bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain seperti keluarga dan teman karena menganggap media sosial sebagai teman, sehingga pikirannya selalu tertuju pada media sosial. Saat online mereka merasa bergairah, bahagia, bebas, dibutuhkan dan didukung, saat offline mereka me. rasa kesepian, cemas, tidak puas dan bahkan frustrasi ((Komala, 2017).

Berikut ada beberapa dampak dari kecanduan bermain Tik Tok diantaranya

- 1) Membuang-buang Waktu. Waktu yang mereka habiskan dalam membuat satu video untuk TikTok bisa digunakan untuk mempelajari keterampilan atau pengetahuan baru apapun yang tentu akan lebih menguntungkan
- 2) Mengarahkan seseorang untuk melakukan tindakan bully dan pelecehan. Beberapa orang menggunakan aplikasi ini untuk mengolok-olok orang, komunitas, agama, rasisme hingga body shaming untuk hiburan.
- 3) Mengarahkan kepribadian anti-sosial. Kurangnya interaksi sosial yang diakibatkan dari kecanduan bermain Tik Tok akan membuat pengguna menjadi anti-sosial
- 4) Insomnia Akut. Kecanduan media sosial dapat membuat banyak orang memotong waktu

istirahatnya mereka pengguna hanya untuk bermain membaca atau menonton apa yang ada di media sosial tersebut.

- 5) Mengancam nyawa. Salah satu tren tiktok yang banyak digemari karena banyak challenge menarik yang bisa ditiru baik karena penasaran atau sebagai bahan konten baru. Namun, diantara banyak nya populer challenge di tiktok ada beberapa diantaranya dianggap sangat berbahaya.

Dan beberapa dampak kecanduan bermain Tik Tok ternyata banyak sekali dampak negatif pada pengguna aplikasi Tik Tok itu sendiri. Dampak negatif aplikasi Tik Tok membuat pengguna lupa bahwa dengan membuat konten yang ekstrim disukai oleh banyak orang terutama sesama pengguna Tik Tok. Padahal di balik itu seandainya kontennya gagal bisa membuat kita kehilangan nyawa mahasiswa. Membuat konten video Tik Tok juga membuat orang menjadi kurang berinteraksi dengan sesama karena sibuk dengan membuat konten Tik Tok. Di dalam aplikasi Tik Tok banyaknya konten video yang senonoh dan pakaian ketat menjadi peluang terjadinya pelecehan seksual tindakan senonoh. Keasikan membuat video Tik Tok menjadi seseorang suka kesendirian karena mereka mengira yang lebih mengerti dengan dia hanyalah aplikasi Tik Tok Dengan hal tersebut tentu membuat seseorang tidak terkendali dengan aplikasi. Tik Tok yang setiap harinya memiliki konten yang terbaru

Menurut Young (Sartika et al., 2022) 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 1 remaja perempuan berusia 18 Tahun di salah satu SMA di kota medan mengatakan:

“Yang membuat saya sulit mengatur, bermain media sosial kan kita apalagi memiliki internet ya kan, kita lebih bebas untuk scrolling. Itu mungkin sebenarnya yang pertama, dan diri aku ya ketika aku lagi galau zaman sekarang ini otomatis yang paling sering kita lakukan adalah membuka terlebih dahulu itu tiktok, nah di tiktok itu kita dapat mendapatkan kata-kata, motivasi yang membuat kita sedih, senang jadi nanti kita akan terus memutar-mutar itu ketika kata-kata itu relate dengan kita, sehingga otomatis beranda kita itu akan itu-itu terus. jadi otomatis kita akan selalu scroll sampe beberapa jam seperti aku tidak ada kelas mampu scroll tiktok hingga 4 jam bahkan sampe batre hp menunjukkan 1%. Disini saya belum mampu mengendalikan diri saya bermain media sosial”

“Aku kan kak, bangun tidur langsung membuka hp, membuka tiktok dan setelah buka tiktok lanjut scroll sampai bisa bangkit dari tidur, remaja sekarang juga kayak terobsesi gitu kak di media sosial apalagi tiktok, instagram, kayak remaja sekarang terobsesi dapat like atau likes dari sosmed, mereka kayak cari perhatian gitu untuk mendapatkan like dan komen di sosial media, kadang juga aku gitu kak buat-buat story di instagram untuk mendapatkan perhatian dari orang lain.

Aku juga kan merasa gelisah gitu kalo habis paket, gak tau ngapain-ngapain kayak untuk ketergantungan sama hp gitu aku kak apalagi kak sendiri dirumah gada kawan ngobrol kayak gelisah lah aku kalo habis paketku kak, bisala aku kak 1 harian main hp dikamar aja apalagi kalo libur sekolah.

“Cenderung saya susah untuk mengontrol tiktok kak, apalagi pas kondisi aku lagi stress atau lagi ada masalah, atau bahkan hari-hari sebelumnya, misalnya lagi bosan gitu kan, kerjanya main tiktok aja, scroll scroll tiktok gitu kak (Rahardjo & Soetjningsih, 2022).

Kalo misalnya ada kuliah gitu kak pastinya gak scroll tik tok kak, tapi kalo semisalnya gak ada kelas gitu kak asli main HP aja kak scroll tik tok bisa 1 harian dan kadang begadang cuman scroll tik tok aja. Dan posisi saya sekarang belum bisa mengontrol diri saya karna sendri di kost gak ada kawan bercerita jadi kerjanya scroll tik tok aja kak.

Berdasarkan wawancara diatas dapat penulis simpulkan subjek pertama, Seringkali, kecanduan media sosial disebabkan oleh kebutuhan emosional untuk mencari hiburan atau validasi. Ini terutama berlaku untuk platform seperti TikTok. Mereka yang galau sering mencari konten yang sesuai dengan perasaan mereka, yang menyebabkan siklus scrolling yang berulang. Hal ini menunjukkan ketidakmampuan untuk mengontrol bagaimana menghabiskan waktu dan menggunakan media sosial, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Sangat penting untuk membatasi kecanduan ini dengan menetapkan batasan waktu dan menemukan aktivitas lain yang lebih produktif

Berdasarkan wawancara diatas dapat dapat penulis simpulkan subjek ketiga, Kecenderungan penggunaan TikTok yang berlebihan terjadi ketika sedang mengalami kondisi emosional tertentu, seperti stres, bosan, atau menghadapi masalah. Situasi ini diperkuat dengan faktor lingkungan, yaitu

tinggal sendiri di kos tanpa teman untuk berbagi cerita, sehingga aktivitas yang paling mudah dilakukan adalah bermain TikTok. Meskipun ada kesadaran bahwa saat kuliah atau ada kegiatan lain penggunaan TikTok dapat terkontrol, namun ketika tidak ada kesibukan, penggunaan TikTok cenderung sulit dibatasi hingga menghabiskan waktu berjam-jam bahkan sampai begadang. Hal ini menunjukkan bahwa saat ini kemampuan mengontrol diri terhadap penggunaan TikTok masih lemah dan membutuhkan strategi pengelolaan diri yang lebih baik.

Dari sisi kontrol diri, hasil survei menunjukkan adanya permasalahan yang cukup nyata. Meskipun hanya 20% responden merasa kesulitan mengontrol waktu ketika menggunakan TikTok, sebanyak 70% mengakui bahwa penggunaan TikTok memengaruhi waktu belajar mereka, dan 50% sering menunda pekerjaan karena bermain TikTok. Hal ini memperlihatkan bahwa penggunaan TikTok yang tidak terkontrol dapat mengganggu produktivitas akademik remaja. Selain itu, aspek pengendalian diri terhadap notifikasi dan durasi penggunaan juga menjadi persoalan. Sebanyak 66% responden tidak dapat membatasi diri meskipun banyak notifikasi masuk, dan 43% merasa kesulitan berhenti menggunakan TikTok meskipun sudah terlalu lama. Data ini menunjukkan bahwa dorongan untuk terus membuka aplikasi sulit dikendalikan, yang menjadi salah satu ciri kecenderungan perilaku adiktif.

Pengaruh negatif TikTok juga tampak pada kualitas tidur remaja, di mana 63% responden merasa terganggu tidurnya akibat penggunaan TikTok, serta 70% menyatakan kesulitan jika sehari tidak membuka TikTok. Temuan ini semakin memperkuat adanya indikasi kecanduan, karena muncul rasa tidak nyaman atau kesulitan ketika tidak mengakses aplikasi. Namun, disisi lain, masih terdapat sebagian responden (73%) yang merasa mampu menahan diri untuk tidak membuka TikTok saat sedang belajar, dan 56% menyatakan menggunakan TikTok hanya sebagai hiburan tanpa merasa kecanduan. Hal ini menunjukkan adanya variasi kemampuan kontrol diri antar individu (Rizaty, 2022).

Dengan demikian, hasil pra-survei ini memperlihatkan adanya hubungan erat antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok pada remaja. Remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh notifikasi, sulit membatasi waktu penggunaan, mengalami gangguan tidur. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri yang lebih baik mampu memanfaatkan TikTok hanya sebagai hiburan tanpa sampai pada perilaku kecanduan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya penelitian ini meneliti hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan tiktok secara khusus, penelitian sebelumnya, meneliti hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial secara umum (facebook, whatsapp, instagram, dll),

penelitian ini remaja usia 12-18 tahun di kota Medan yang aktif menggunakan TikTok, penelitian sebelumnya umumnya mahasiswa atau remaja secara umum tanpa spesifikasi platform

Penelitian ini melihat dampak kecanduan TikTok pada waktu belajar, kualitas tidur, interaksi sosial, serta kecenderungan perilaku adiktif, penelitian sebelumnya melihat dampak kecanduan media sosial pada prestasi akademik, kesehatan mental, dan perilaku secara luas.

Penelitian ini menggunakan Self-Control Scale (SCS) dan Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) yang disesuaikan khusus untuk TikTok, penelitian sebelumnya menggunakan skala umum kecanduan media sosial dan kontrol diri (misalnya internet Addiction Test, Self-Control Scale)

Penelitian ini fokus pada TikTok, yang relevan dengan fenomena kekinian dan penggunaan masih di kalangan remaja, penelitian sebelumnya belum banyak menyoroti TikTok secara spesifik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial TikTok pada Remaja di Kota Medan” penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami dinamika penggunaan TikTok yang berlebihan pada remaja, serta pentingnya kontrol diri dalam mencegah dan mengurangi kecenderungan kecanduan tersebut (Aji & Setiyadi, 2020).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang digunakan untuk menganalisa hubungan antara dua variabel. Metode penelitian kuantitatif (scientific method/ discovery method) merupakan metode penelitian yang pada proses pelaksanaannya peneliti melakukan pengumpulan data pada sampel maupun populasi tertentu dimana pengumpulan datanya dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang ditentukan (Sugiono, 2013). Tujuan dari desain korelasional adalah untuk mengetahui sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi (PUTRI, 2023).

Subjek penelitian adalah individu, kelompok, atau objek yang menjadi pusat perhatian dalam sebuah penelitian. Mereka adalah pihak-pihak yang memberikan informasi atau data yang diperlukan untuk mencapai tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2018), subjek penelitian dapat dilihat sebagai atribut atau karakteristik dari objek yang diteliti. Penentuan subjek ini dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, kriteria yang digunakan merujuk pada remaja. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah Purposive Sampling. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa Purposive Sampling adalah metode untuk menentukan sampel berdasarkan ciri-ciri atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini ada karakteristik populasi yang digunakan yaitu :

- 1) Remaja di kota Medan berusia 12-18 tahun
- 2) Remaja yang memiliki akun Media Sosial TikTok
- 3) Remaja yang aktif menggunakan Media Sosial TikTok
- 4) Remaja yang mengakses Media Sosial TikTok lebih dari 3 jam/harinya

Menurut Margono (Asdiniah & Lestari, 2021) populasi didefinisikan sebagai keseluruhan data yang menjadi perhatian peneliti dalam suatu ruang lingkup dan waktu tertentu. Adapun populasi penelitian ini Menurut Sugiyono (Ryandaresta & Thoyib Amali, 2024) sampel penelitian didefinisikan sebagai bagian dari populasi penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sama dengan kualitas dan karakteristik populasi penelitian tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Sugiyono (Sulistianti & Sugiarta, 2022) menjelaskan bahwa purposive sampling merupakan suatu teknik sampling yang didasarkan pada pertimbangan terhadap kriteria atau ciri-ciri subjek/obyek penelitian sesuai dengan yang ingin diteliti oleh peneliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulannya.

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 Likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap maupun pendapat individu mengenai peristiwa atau keadaan 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 kecanduan media sosial dan skala kontrol diri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi dalam penelitian ini mencakup remaja pengguna gadget di Kota Medan yang mengalami kecanduan dalam penggunaan media sosial TikTok. dengan jumlah sampel penelitian secara keseluruhan sebanyak 140 orang. Berdasarkan skala psikologi yang disebarkan maka peneliti memperoleh gambaran subjek berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, lama menggunakan TikTok per hari, sudah berapa lama menggunakan Tiktok, waktu favorit menggunakan TikTok, apakah anda pernah menggunakan TikTok lalu Kembali mendownload kembali, apakah anda sering mengakses TikTok saat sedang belajar atau disekolah.

Penelitian ini melibatkan sebanyak 140 responden dengan rentang usia antara 12 hingga 18 tahun. Usia responden menjadi salah satu karakteristik penting yang diperhatikan dalam penelitian ini karena dapat memengaruhi cara berpikir, perilaku, serta tingkat kematangan psikologis individu dalam menjawab kuesioner. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, distribusi usia responden adalah sebagai berikut:

Usia 18 tahun merupakan kelompok usia yang paling dominan dalam penelitian ini, dengan jumlah 79 responden atau 56,43% dari total keseluruhan. Jumlah ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah partisipan berada pada usia akhir masa remaja, yang umumnya ditandai dengan perkembangan kognitif dan emosional yang lebih stabil. Mereka juga cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap instrumen penelitian yang diberikan, sehingga dapat memberikan jawaban yang lebih reflektif dan akurat. Usia 17 tahun berada di posisi kedua dengan jumlah 29 responden atau sebesar 20,71%. Kelompok ini juga masih termasuk dalam kategori remaja akhir dan memiliki karakteristik perkembangan yang hampir serupa dengan kelompok usia 18 tahun.

Usia 16 tahun sebanyak 16 responden dari total sampel. Kelompok ini mulai memasuki masa remaja menengah, yang umumnya ditandai dengan proses pencarian identitas diri yang aktif dan peningkatan kemampuan berpikir abstrak. Usia 15 tahun terdiri dari 5 responden atau 3,57%, sedangkan

usia 14 tahun dan 13 tahun masing-masing terdiri dari 4 responden, yang mewakili 2,86% dari jumlah keseluruhan responden. Responden pada rentang usia ini berada pada masa remaja awal, di mana proses perkembangan emosional dan sosial masih dalam tahap pembentukan. Terakhir, terdapat 3 responden yang berusia 12 tahun, yaitu sebesar 2,14% dari total. Kelompok ini termasuk dalam usia awal remaja, yang kemungkinan besar masih berada pada tingkat sekolah dasar akhir atau baru memasuki sekolah menengah pertama. Pada usia ini, responden cenderung masih mengalami perkembangan dari segi kedewasaan berpikir dan mungkin memiliki persepsi yang berbeda dalam memahami item-item kuesioner.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok usia remaja akhir, terutama usia 18 tahun. Hal ini memberikan keuntungan tersendiri karena kelompok usia ini dinilai lebih mampu memberikan respons yang lebih relevan dan akurat sesuai konteks penelitian. Namun, keberadaan responden dari usia yang lebih muda juga memberikan variasi data yang bermanfaat dalam melihat perbedaan atau pola-pola yang mungkin muncul berdasarkan perkembangan usia.

Dengan adanya variasi usia yang cukup lebar, analisis data dapat mencerminkan kondisi yang lebih menyeluruh dari berbagai tahap perkembangan remaja, mulai dari awal, menengah, hingga akhir masa remaja. Variasi ini juga memungkinkan peneliti untuk mengkaji apakah terdapat perbedaan persepsi, sikap, atau perilaku berdasarkan kelompok usia tertentu.

Uji Korelasi

Uji korelasi merupakan metode statistik yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel dalam penelitian ini, yaitu regulasi emosi dan stress akademik. Dalam penelitian ini dilakukan menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan bantuan SPSS 24.0 for windows. Uji ini tidak hanya memberikan gambaran tentang kekuatan dan arah hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial tiktok, tetapi juga menjadi dasar untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, terutama dalam konteks data yang tidak memenuhi asumsi parametrik.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson product moment (r)	sig	Keterangan
Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial tiktok	0,729	000	Hipotesis Diterima

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai $r = 0,729$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami kecanduan media sosial TikTok, begitu juga sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok pada remaja. Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menjadi salah satu tantangan besar bagi remaja. Karena dapat memengaruhi waktu belajar, kualitas tidur, serta interaksi sosial di dunia nyata. Dalam konteks ini, kemampuan remaja dalam mengendalikan diri diyakini dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kecanduan terhadap platform tersebut. Untuk menjawab tujuan tersebut, peneliti melakukan data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai $r = 0,729$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami kecanduan media sosial TikTok, begitu juga sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis

dalam penelitian ini diterima.

Artinya, secara statistik, Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai $r = 0,729$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000 (p < 0,05)$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada remaja. Artinya, semakin baik kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan media sosial TikTok, begitu pula sebaliknya, dengan demikian, hipotesis penelitian yang mengatakan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok diterima.

berdasarkan data yang diperoleh, jumlah pengguna TikTok perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat dijelaskan karena perempuan cenderung memiliki minat yang lebih besar terhadap konten hiburan, tren kecantikan, fashion, gaya hidup, serta bentuk ekspresi diri yang banyak tersedia di TikTok. TikTok menyediakan fitur-fitur yang memungkinkan penggunaannya untuk mengekspresikan diri melalui video singkat, tarian, maupun tren kreatif lainnya, sehingga lebih menarik perhatian perempuan. Selain itu, perempuan juga lebih aktif dalam melakukan interaksi sosial secara daring, seperti membagikan konten, memberikan komentar, serta mengikuti akun influencer. Aktivitas tersebut menjadikan perempuan lebih terlibat dan lebih sering menggunakan TikTok dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, tingginya persentase pengguna perempuan di TikTok dapat dipahami sebagai akibat dari kesesuaian antara kebutuhan ekspresi diri, hiburan, serta interaksi sosial yang ditawarkan oleh platform ini dengan kecenderungan perilaku pengguna perempuan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ghufron dan Risnawita (Puspitasari, 2021) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu menahan dorongan untuk terus menggunakan media sosial secara berlebihan dan mampu mengendalikan diri dari pengaruh lingkungan yang kurang baik. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah terdistraksi, cenderung mengikuti dorongan sesaat, serta tidak mampu membatasi diri dalam menggunakan TikTok. Senada dengan itu, Chaplin (2011) juga menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk menahan dorongan impulsif yang muncul dari dalam diri. Artinya, kontrol diri berfungsi sebagai pengendali terhadap keinginan sesaat yang dapat menimbulkan perilaku adiktif apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Fatimatuz Zuhroh dan Aris Setiawan (Ulfa & Fikriyah, 2022) menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 18,7% terhadap kecenderungan kecanduan TikTok pada remaja. Hasil ini menegaskan bahwa kontrol diri memiliki peranan yang cukup besar dalam menjelaskan perilaku adiktif remaja terhadap media sosial. Penelitian lain yang dilakukan oleh Alysha Chamila Mile dkk. (2023) juga menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan TikTok pada siswa SMP, di mana sebagian besar responden memiliki kontrol diri sedang (44,6%) dengan tingkat kecanduan TikTok juga berada pada kategori sedang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri dapat meningkatkan kemungkinan remaja mengalami kecanduan TikTok. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ahdanisa Fadhlih dan Rahmiwati Marsinun (Fanaqi, 2021) memperkuat hasil penelitian ini dengan menunjukkan adanya korelasi kuat antara kontrol diri dan kecanduan TikTok pada siswa SMA Negeri 11 Jakarta dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,658 (p = 0,001)$.

Selain didukung oleh penelitian terdahulu, temuan ini juga dapat dijelaskan melalui teori kecanduan media sosial yang dikemukakan oleh Young (Azzahra & Chumaida, 2023) yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial dapat dilihat dari lamanya seseorang menghabiskan waktu di media sosial hingga mengganggu aspek psikologis, sosial, maupun akademik. Fakta dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari untuk menggunakan TikTok, bahkan ada yang bisa menghabiskan hampir seharian penuh. Hal ini menunjukkan bahwa lemahnya kontrol diri sangat berhubungan dengan meningkatnya risiko kecanduan TikTok pada remaja.

Faktor-faktor yang mendorong kecenderungan kecanduan TikTok juga dapat dijelaskan dari temuan penelitian ini. Pertama, faktor emosional, di mana remaja menggunakan TikTok sebagai pelarian ketika merasa bosan, stres, atau menghadapi masalah pribadi. Kedua, faktor lingkungan, misalnya tinggal sendiri di kos atau kurangnya dukungan sosial yang membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan TikTok. Ketiga, faktor validasi sosial, di mana remaja merasa lebih

percaya diri dan mendapatkan kepuasan ketika memperoleh banyak like, komentar, serta perhatian dari orang lain di TikTok. Keempat, faktor kebiasaan, yaitu penggunaan TikTok yang sudah menjadi rutinitas sehari-hari, seperti membuka aplikasi saat bangun tidur, sebelum tidur, atau bahkan ketika sedang belajar.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kontrol diri berperan sangat penting dalam mengurangi kecenderungan kecanduan TikTok pada remaja. Remaja dengan kontrol diri tinggi mampu mengatur penggunaan media sosial secara bijak, menetapkan prioritas, serta tidak mudah terdistraksi oleh notifikasi atau konten yang bersifat adiktif.

Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri rendah lebih rentan mengabaikan kewajiban akademik, mengalami gangguan tidur, serta menurunkan kualitas interaksi sosial akibat waktu yang terlalu dihabiskan untuk menggunakan TikTok. Oleh karena itu, peningkatan kontrol diri melalui pendidikan karakter, pembiasaan manajemen diri, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah remaja terjebak dalam kecanduan media sosial

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kota Medan” dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial Tiktok pada remaja di Kota Medan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = -0,729$ dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan Tiktok. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan Tiktok.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam membatasi penggunaan media sosial Tiktok secara berlebihan. Remaja yang mampu mengendalikan dorongan, mengatur waktu, serta menyadari dampak negatif dari penggunaan Tiktok berlebihan akan lebih mampu mencegah diri dari kecanduan.
3. Penelitian ini menegaskan bahwa kecenderungan kecanduan Tiktok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal (lingkungan dan teman sebaya), tetapi juga sangat ditentukan oleh faktor internal, khususnya kontrol diri.
4. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan faktor protektif yang efektif dalam mencegah dan mengurangi kecenderungan kecanduan media sosial Tiktok pada remaja di Kota Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W. N., & Setiyadi, D. B. P. (2020). Aplikasi Tiktok SEBAGAI Media Pembelajaran Keterampilan Bersastra. *Metafora: JURNAL PEMBELAJARAN BAHASA DAN SASTRA*, 6(2).
- Amalia, I. (2019). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Penggemar K-Pop Dewasa Awal*. Universitas Negeri Jakarta. [HTTP://REPOSITORY.UNJ.AC.ID/ID/EPRINT/3084](http://repository.unj.ac.id/eprint/3084)
- Anindita, F., & Prihartanti, N. (2022). *Hubungan Celebrity Worship Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Penggemar K-Pop*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Asdiniah, E. N. A., & Lestari, T. (2021). Pengaruh MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PERKEMBANGAN PRESTASI BELAJAR ANAK Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1675–1682. [HTTPS://WWW.JPTAM.ORG/INDEX.PHP/JPTAM/ARTICLE/VIEW/1156](https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1156)
- Azzahra, S., & Chumaida, Z. V. (2023). Pertanggungjawaban Hukum TERHADAP Kerusakan Barang DALAM Proses Pengangkutan YANG DI Beli MELALUI Tiktok Shop. *Jiip-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1092–1099.
- Camang, R. (2021). *Kontrol Diri Penggemar K-Pop DI Kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Ada DAN Dakwah Iain Parepare*. Iain Parepare. [HTTP://REPOSITORY.IAINPARE.AC.ID/ID/EPRINT/3214](http://repository.iainpare.ac.id/eprint/3214)
- Charistia, A. J., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2022). Perilaku KONSUMTIF DITINJAU DARI

- KONTROL DIRI DAN CELEBRITY WORSHIP PENGGEMAR Nct. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(1), 96–107.
[HTTPS://AKSIOLOGI.ORG/INDEX.PHP/INNER/ARTICLE/VIEW/485](https://AKSIOLOGI.ORG/INDEX.PHP/INNER/ARTICLE/VIEW/485)
- Fanaqi, C. (2021). Tiktok Sebagai Media Kreativitas DI Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi DAN Dakwah*, 22(1), 105–130.
[HTTPS://DOI.ORG/HTTPS://DOI.ORG/10.14421/Jd.22.1.21.4](https://doi.org/10.14421/Jd.22.1.21.4)
- Fitriani, F. (2020). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Melalui Kontrol Diri Siswa Di Sma Ylpi Pekanbaru. *Promosi (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 8(1).
[HTTPS://DOI.ORG/10.24127/PRO.V8I1.2858](https://doi.org/10.24127/PRO.V8I1.2858)
- Hakim, L. (2021). Pengaruh Literasi Keuangan, Kontrol Diri Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 4(3), 19–29.
[HTTPS://DOI.ORG/HTTPS://DOI.ORG/10.37673/JMB.V4I3.1333](https://doi.org/10.37673/JMB.V4I3.1333)
- Handayani, K. T. (2020). Hubungan Gaya Hidup Hedonis DAN Kontrol Diri DENGAN Perilaku Konsumtif Terhadap K-POP Pada Mahasiswa Uin Suska Riau. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Komala, E. (2017). Penerapan Resource Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Reflektif Matematis Dan Kemandirian Belajar Siswa. *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 137–144. [HTTPS://DOI.ORG/10.30738/SOSIO.V3I2.1612](https://doi.org/10.30738/SOSIO.V3I2.1612)
- Puspitasari, A. C. D. D. (2021). Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Jarak Jauh Pada Mahasiswa Universitas Indraprasta Pgri. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(3), 1127–1134.
[HTTPS://DOI.ORG/10.31949/EDUCATIO.V7I3.1317](https://doi.org/10.31949/EDUCATIO.V7I3.1317)
- Putri, M. (2023). *Pengaruh Pembelajaran Kewirausahaan, Status Sosial Ekonomi Orang Tua Dan Penggunaan Media Tiktok Shop Terhadap Minat Berwirausaha Siswa*.
[HTTP://DIGILIB.UNILA.AC.ID/ID/EPRINT/75320](http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/75320)
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear OF Missing Out (Fomo) DENGAN Kecanduan Media Sosial PADA Mahasiswa. *Bulletin OF Counseling AND Psychotherapy*, 4(3), 460–465.
[HTTPS://DOI.ORG/10.51214/BOCP.V4I3.328](https://doi.org/10.51214/BOCP.V4I3.328)
- Rizaty, M. A. (2022). *Tiktok, Aplikasi YANG Paling Banyak Diunduh PADA 2021*. Databoks.
- Ryandaresta, M., & Thoyib Amali, M. (2024). Political Branding Analysis OF @Gibran_Rakabuming Tiktok Accounts DURING THE 2024 Presidential Election Campaign. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(12), 5676–5684. [HTTPS://DOI.ORG/10.59141/JIST.V5I12.8817](https://doi.org/10.59141/JIST.V5I12.8817)
- Sari, F., & Handayani, N. S. (2020). Kontrol Diri DAN Pembelian Impulsif Pakaian Pada Remaja Penggemar K-Pop. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 179–188.
- Sartika, D., Musyifah, S., & Syarifuddin, S. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Integrated Reading AND Composition (Circ) TERHADAP Hasil Belajar Siswa DI Kelas Viii Mtsn 4 Bima. *Diksi: Jurnal Kajian Pendidikan DAN Sosial*, 3(1), 38–50.
[HTTPS://DOI.ORG/10.53299/DIKSI.V3I1.139](https://doi.org/10.53299/DIKSI.V3I1.139)
- Sulistianti, R. A., & Sugiarta, N. (2022). Konstruksi Sosial Konsumen Online Shop Di Media Sosial Tiktok (Studi Fenomenologi Tentang Konstruksi Sosial Konsumen Generasi Z Pada Online Shop Smilegoddess Di Media Sosial Tiktok). *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial DAN Pendidikan)*, 6(1).
[HTTPS://DOI.ORG/10.58258/JISIP.V6I1.2861](https://doi.org/10.58258/JISIP.V6I1.2861)
- Syamsuddin, L., & Akuba, S. Y. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Di Komunitas Penggemar K-Pop Army Gorontalo. *Elsia: Jurnal Psikologi Manusia*, 1(1), 16–23.
- Tiwi, L. P., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2025A). Pengaruh Kontrol Diri TERHADAP Perilaku Phubbing DIKALANGAN Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(1).
[HTTPS://DOI.ORG/10.35508/JBKF.V3I1.20471](https://doi.org/10.35508/JBKF.V3I1.20471)

Feninna Romasari Naibaho, Karina M. Brahmana|Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Remaja Di Kota Medan

Tiwi, L. P., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2025B). Pengaruh Kontrol Diri TERHADAP Perilaku Phubbing DIKALANGAN Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(1), 578–583. [HTTPS://DOI.ORG/10.35508/JBKF.V3I1.20471](https://doi.org/10.35508/JBKF.V3I1.20471)

Ulfa, W. S., & Fikriyah, K. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Pembelian Konsumen Muslim DI Tiktok Shop. *Jurnal Ekonomika DAN Bisnis Islam*, 5(2), 106–118. [HTTPS://DOI.ORG/HTTPS://DOI.ORG/10.26740/JEKOB.I.V5N2.P106-118](https://doi.org/10.26740/JEKOB.I.V5N2.P106-118)

Utomo, E. K., & Uyun, Z. (2018). *Disiplin Berlalu Lintas Ditinjau DARI Kontrol DIRI PADA Remaja DI Kabupaten Klaten*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. [HTTP://EPRINTS.UMS.AC.ID/ID/EPRINT/69273](http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/69273)

Veronika, A., & Purba, Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Ekonomi Orang Tua, Perilaku Keuangan Di Keluarga Dan Kontrol Diri Terhadap Manajemen Keuangan Pribadi Mahasiswa Program Studi Manajemen Di Stmb Multi Smart Medan. *Management Studies AND Entrepreneurship Journal (Msej)*, 3(6), 3390–3407.