

## TINGKAT KONTROL DIRI REMAJA DALAM MENGGUNAKAN APLIKASI *TIKTOK* DI KELURAHAN TIMBANGAN

Tri Indah Rahmadhani<sup>1</sup>, Mega Nurrizalia<sup>2</sup>, Dian Sri Andriani<sup>3</sup>

Universitas Sriwijaya

Email: triindah130@gmail.com<sup>1</sup>, meganurrizalia@fkip.unsri.ac.id<sup>2</sup>,  
diansriandriani@fkip.unsri.ac.id<sup>3</sup>

### Abstract

*This study aims to determine the level of self-control in adolescents in using the TikTok application in Timbangan Village. This type of research is descriptive analysis using a quantitative approach. Data collection techniques were carried out using questionnaires, observation and literature study. The sample of this study amounted to 61 people who were teenagers aged 11-13 years who used the TikTok application in Timbangan Village, the determination of this sample was carried out by calculating the slovin formula and specified by purposive sampling technique. The results show that the level of self-control of adolescents in using the TikTok application in Timbangan Village is 74.19% with a high category of behavior control indicators and control decisions because most adolescents are able to set limits on themselves and make good decisions for themselves in using the TikTok application. In the cognitive control indicator, it is quite high because a small proportion of teenagers who use the TikTok application in Timbangan Village still often make negative comments on TikTok and do not check content that is not yet clear the truth.*

**Keywords:** Cognitive Control, Teenagers, TikTok

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada remaja dalam menggunakan aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan. Jenis penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket, observasi dan studi pustaka. Sampel penelitian ini berjumlah 61 orang yang merupakan remaja usia 11-13 tahun pengguna aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan, penentuan sampel ini dilakukan dengan perhitungan rumus *slovin* dan dispesifikan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil menunjukkan tingkat kontrol diri remaja dalam menggunakan aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan adalah sebesar 74,19% dengan kategori tinggi dari indikator kontrol perilaku dan mengontrol keputusan karena sebagian besar remaja sudah mampu memberikan batasan pada diri dan mengambil keputusan yang baik untuk diri dalam menggunakan aplikasi *TikTok*. Pada indikator kontrol kognitif tergolong cukup tinggi karena sebagian kecil remaja pengguna aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan masih kerap melakukan komentar negatif di *TikTok* dan tidak memeriksa konten yang belum jelas kebenarannya.

**Kata kunci:** Kontrol Kognitif, Remaja, TikTok

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi telah mengantarkan manusia untuk menciptakan inovasi baru dalam berinteraksi dan bersosialisasi. Perkembangan ini membuat tayangan televisi, media sosial dan internet berlomba-lomba dalam menyajikan sesuatu yang menarik dan diminati oleh berbagai kalangan. Peran teknologi sudah melekat pada kehidupan masyarakat, tidak hanya menciptakan bentuk baru dalam berintraksi dan bersosialisasi, teknologi saat ini juga tengah memberikan wadah baru dalam menuangkan ekspresi diri dan kreativitas.

Banyak *platform* maupun aplikasi yang menyediakan dukungan dalam pembuatan video pada pengguna *smartphone*. Salah satunya terdapat pada aplikasi *TikTok* yang saat ini tengah digandrungi berbagai kalangan masyarakat. Aplikasi yang berasal dari China ini

menyediakan fitur unik yang dapat digunakan dengan mudah sehingga para penggunanya dapat membuat video pendek yang hasilnya menarik. Fitur yang dimiliki aplikasi *TikTok* diantaranya, yaitu penambahan musik, filter percantik dan efek video. Selain itu, video yang telah dibuat dapat diunggah dan dilihat oleh pengguna lainnya. Tersedianya fitur yang menarik pada aplikasi *TikTok* ini membuat segala jenis kalangan masyarakat mengapresiasi diri dan gaya dengan membuat video yang diinginkan.

Pada tahun 2018, *TikTok* menjadi aplikasi paling banyak diunduh dengan jumlah 45,8 juta kali unduhan. Jumlah ini mengalahkan *YouTube*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Messenger* dan *Instagram*. Mayoritas dari penggunanya, yaitu anak milenial, usia sekolah, atau biasa dikenal dengan generasi Z (Wijaya & Mashud, 2020).

Rizaty (2022) menuliskan *TikTok* merupakan aplikasi yang populer di seluruh dunia. Aplikasi ini berhasil menarik perhatian banyak orang, terutama remaja karena memiliki fitur-fitur yang menarik. Indonesia berada di urutan kedua 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.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada hari Selasa tanggal 15 November 2022 di kelurahan Timbangan, didapat gambaran mengenai penggunaan aplikasi *TikTok* di kalangan remaja. Pada studi pendahuluan ini didapatkan informasi bahwa aplikasi *TikTok*, cukup diminati oleh kalangan remaja di Kelurahan Timbangan. Delapan dari sepuluh remaja yang diwawancarai, memiliki aplikasi *TikTok* di *smartphonenya*. Tidak hanya itu, setiap harinya remaja tersebut mengakses aplikasi ini. Aplikasi *TikTok* menjadi salah satu aplikasi yang sering diakses dari aplikasi lainnya. Dalam mengaksesnya, anak-anak lebih sering melihat konten-konten video yang ada, namun tak jarang mereka juga membuat video di aplikasi *TikTok*. Selain itu, para remaja tersebut memiliki *content creator* yang dijadikan idola, salah satunya yaitu Ria Ricis yang sekarang tidak hanya berkarya di *YouTube* tetapi juga di *TikTok*.

Penggunaan aplikasi *TikTok* sudah menyentuh seluruh lapisan masyarakat. Pengguna yang dominan, yaitu usia anak-anak dan remaja. Hal ini terjadi karena keinginan untuk bisa dikenal oleh orang banyak dan keinginan untuk menjadi seperti para *content creator* yang diidolakan. Aplikasi *TikTok* memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk berani mengekspresikan diri dan terkenal dalam waktu cepat. Hal itulah yang menciptakan kepuasan para penggunanya. Tidak hanya menjadi wadah dalam mengeskpresikan diri, aplikasi *TikTok* ini juga bisa menjadi sumber edukasi tambahan dan sebagai media hiburan untuk melepas kepenatan. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan dampak negatif terjadi.

Penggunaan aplikasi *TikTok* dapat memicu sikap narsisme, tidak sedikit pengguna yang rela melakukan apapun untuk mengejar jumlah *like*, contohnya seperti bertingkah laku aneh dan memparodikan gerakan sholat. Bahkan, ada juga yang membuat video *TikTok* di depan jenazah saudaranya sendiri. Hal tersebut dilakukan semata-mata untuk mengejar jumlah *like* (Batoebara, 2020).

Kemudahan dan fitur yang disediakan dalam aplikasi *TikTok* dapat menimbulkan kebebasan dalam mengekspresikan diri secara berlebihan. Terlebih lagi video yang

diunggah bisa dilihat oleh pengguna lainnya. Video yang kurang pantas dapat menyebabkan kerusakan moral dan perilaku pengguna lainnya terkhusus para remaja karena pada tahap perkembangannya tidak jarang remaja mengikuti apa yang dilihatnya. Kontrol diri dalam penggunaan aplikasi *TikTok* sangatlah dibutuhkan, terutama pada para remaja yang sedang berada dalam proses berkembang kearah yang lebih matang.

Masa remaja merupakan masa terjadinya peralihan yang kerap kali menimbulkan perilaku menyimpang. Perkembangan remaja harus diperkuat dengan kemampuan mengontrol diri (*self control*). Saat kontrol diri pada seseorang rendah maka akan menimbulkan perilaku menyimpang dan mengakibatkan timbulnya permasalahan. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan lebih berperilaku positif dan mampu bertanggung jawab. Berdasarkan observasi kondisi remaja di Kelurahan Timbangan menunjukkan adanya perilaku kurang baik yang ditimbulkan dari penggunaan aplikasi *TikTok*, tidak sedikit para remaja menirukan hal-hal yang *viral* di *TikTok* contohnya, yaitu berjoget di tempat umum dan menirukan ucapan yang kurang baik. Aplikasi *TikTok* juga membuat remaja mengetahui hal yang sedang *viral*, mulai dari hal yang mendidik sampai hal yang tidak baik untuk perkembangan perilakunya.

Berdasarkan studi pendahuluan dan uraian diatas, maka penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “*Tingkat Kontrol Diri Remaja Dalam Menggunakan Aplikasi TikTok di Kelurahan Timbangan*”.

## TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Averill dkk., (Marsela & Supriatna, 2019), kontrol diri adalah kemampuan mengatur perilaku, mengelola informasi dan memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Sedangkan menurut Tangney dkk., (Marsela & Supriatna, 2019) kontrol diri merupakan kemampuan untuk menentukan perilaku moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif.

Menurut Gufron dan Risnawati (Ekasari & Yuliyana, 2012), kontrol diri adalah suatu kecakapan mengenali situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengelola perilaku diri. Kemampuan ini diperlukan dalam melakukan sosialisasi karena memiliki kecenderungan menarik perhatian, sesuai untuk orang lain dan menutupi perasaannya.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan diri kearah positif. Kemampuan ini merupakan potensi diri dalam menghadapi pengaruh buruk perkembangan kehidupan. Kontrol diri dapat membawa seseorang ke kehidupan yang positif karena seseorang dengan kemampuan kontrol diri yang baik akan mampu menahan diri dari pengaruh buruk dan menyadari diri terhadap suatu bahaya atau dampak buruk yang akan terjadi.

Averill (Nurbaniyah, 2016) menyebutkan bahwa kontrol diri terdiri dari beberapa aspek, yaitu kontrol perilaku (*Behavior Control*) merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengolah stimulus guna menciptakan perilaku positif. Dalam hal ini individu mampu memproses stimulus untuk mengendalikan perilaku yang baik. Kedua, kontrol kognitif (*Cognitive Control*) merupakan kemampuan untuk mengolah informasi dengan cara menilai guna mengantisipasi pengaruh negatif. Kemampuan ini terdiri atas dua aspek,

yakni memperoleh informasi dan penilaian. Informasi yang diperoleh dapat mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan. Dalam hal ini individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi positif. selanjtnya, yaitu mengontrol keputusan (*Decesional Control*) merupakan kemampuan individu dalam memilih hasil atau tindakan yang diyakini atau disetujuinya. Kemampuan ini hadir karena adanya suatu kesempatan, kebebasan dan kemungkinan pada diri sendiri untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Thompson (Nurbaniyah, 2016), ciri-ciri kontrol diri, yaitu: 1) Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan berani menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mengatur stimulus, membuat perencanaan hidup, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi serta mampu menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini apabila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal; 2) Kemampuan mengontrol kepuasan guna mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat; 3) Kemampuan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara obyektif.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan individu secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja memiliki rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, remaja akan jatuh ke dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial (Pusdatin, 2017).

World Health Organization (WHO) memberikan batasan mengenai siapa remaja secara konseptual. Ada tiga kriteria yang digunakan, yakni: (1) menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya saat mencapai kematangan seksual; (2) mengalami perkembangan psikologis anak-anak menjadi dewasa; dan (3) terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Saputro, 2018).

Kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Jatmika (Saputro, 2018), kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus, yakni: 1) Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri; 2) Remaja lebih mudah dipengaruhi; 3) Remaja mengalami perubahan fisik; 4) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan emosi yang meningkat.

Gunarsa (Saputro, 2018) menjelaskan ciri-ciri remaja sebagai berikut: 1)Masa remaja awal, cirinya memiliki kedaan yang kurang stabil atau lebih emosional, cenderung mempunyai banyak masalah, merupakan masa yang kritis, mulai memiliki ketertarikan dengan lawan jenis, merasa kurang percaya diri, sering gelisah, suka mengembangkan

pikiran baru, berkhayal dan suka menyendiri; 2) Masa remaja madya, cirinya sangat membutuhkan teman, cenderung berlebihan dalam mencintai diri sendiri, sering merasa resah dan bingung serta suka mencoba hal baru; 3) Masa remaja akhir, cirinya aspek psikis dan fiisknya mulai stabil, berfikir realistis, lebih matang dalam menghadapi masalah, memiliki ketenangan emosional yang baik dan mampu menguasai perasaan.

*TikTok* merupakan aplikasi yang diluncurkan pada tahun 2016 oleh perusahaan asal China dengan nama awal aplikasi *Douyin*. Aplikasi ini memiliki 100 juta pengguna dalam kurun waktu 1 tahun dan 1 miliar tayangan video setiap hari. Meroketnya popularitas aplikasi ini menyebabkan dilakukannya ekspansi ke luar China dengan nama baru, yakni *TikTok*. Aplikasi ini menyediakan efek-efek spesial untuk membuat video pendek sehingga terlihat menarik. Semakin menarik video yang dibagikan akan banyak dilihat dan disukai. Hal inilah yang menyebabkan pengguna *TikTok* berani melakukan banyak hal untuk meraih popularitas (Malimbe, dkk., 2021).

*TikTok* merupakan aplikasi pembuat video pendek dengan fitur unik dan menarik yang dapat digunakan oleh penggunanya dengan mudah sehingga dapat membuat video pendek dengan hasil yang keren serta dapat dipublikasikan kepada pengguna lainnya. Aplikasi sosial video pendek ini memiliki dukungan musik yang beragam sehingga penggunanya dapat dengan bebas mengekspresikan diri melalui tarian, gaya bebas, dan masih banyak lagi, hal ini dapat mendorong kreativitas penggunanya (Sukmawati & Syamsudin, 2021).

Secara garis besar, aplikasi *TikTok* yang berasal dari China ini merupakan aplikasi untuk membuat dan menyebarkan video pendek. Fitur *special effect* yang dimiliki aplikasi ini menarik banyak peminat. Pengguna aplikasi ini dapat mengembangkan kreativitas dan ekspresi diri melalui tarian, gaya bebas, dakwah dan lain sebagainya. Hal ini menjadi salah satu pendorong terlahirnya seorang *content creator*. Selain sebagai media berkreasi, aplikasi *TikTok* ini juga dapat menjadi media sumber informasi tambahan dan media hiburan untuk menghilangkan kepenatan.

Valiana, dkk. (2020), aplikasi *TikTok* sendiri merupakan platform untuk membuat video dengan berbagai efek. *TikTok* juga menyuguhkan berbagai macam musik untuk latar video sehingga penggunanya dapat menciptakan video yang lebih menarik. Aplikasi *TikTok* yang digunakan dengan baik akan berdampak positif bagi penggunanya. Adapun dampak positif dari penggunaan *TikTok*, yaitu: a) Lahirnya penari di kalangan anak muda karena konten dalam aplikasi ini menyajikan berbagai kreatif editing video dan musik yang menarik. Sehingga membuat seseorang yang kreatif akan menggukannya untuk lebih mengasah kreativitas dan hobinya di bidang koreografi; b) Mengajarkan anak untuk berani dan bertanggung jawab tampil di depan umum jika digunakan dalam konten positif; c) Menghilangkan rasa bosan dan lelah.

Sedangkan untuk dampak negatifnya, aplikasi *TikTok* menyebabkan sebagian pengguna berani tampil bahkan memperlihatkan keseksian atau kebodohan dengan tujuan video *TikTok* mereka mendapat banyak perhatian, komen ataupun *like*. Tontonan yang kurang baik berdampak pada perkembangan karakter seseorang dimulai dari aspek relegius, pengetahuan, sosial, dan keterampilan. Contohnya, yaitu anak tidak lagi belajar

mencari ilmu pengetahuan mereka sibuk dengan memainkan smartphone dan membuat video tik tok, sudah mengenal masalah percintaan disaat umurnya yang belum pantas dengan hal yang demikian, kemudian membuat video tik tok dengan gerakan gaya yang tidak cocok dan tidak pantas untuk ditiru dan diikuti oleh mereka, seperti gerakan shalat (Valiana dkk., 2020).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah melalui angket kepada para remaja yang ada di Kelurahan Timbangan dan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mengamati secara dekat masalah yang dihadapi. Sedangkan sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah artikel mengenai kontrol diri, perkembangan remaja, penggunaan aplikasi TikTok dan beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika peneliti hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan jumlah target sampel yang akan menjadi target. Rumusnya, yaitu:

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

Sumber:(Sukma dkk., 2021)

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

E : Batas Toleransi Kesalahan

Berdasarkan rumus diatas jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini, yaitu:

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1 + (N \times (e)^2)} \\n &= \frac{501}{1 + (501 \times (0,1)^2)} \\n &= \frac{501}{1 + (501 \times 0,01)} \\n &= \frac{501}{1 + 5,01} \\n &= \frac{501}{6,01} \\n &= 83,3 \\n &= 83\end{aligned}$$

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 83 orang, namun jumlah ini masih perlu disesuaikan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel

ini akan dilakukan dengan pertimbangan dan kriteria tertentu. Hal ini dikarenakan jumlah 83 orang tersebut belum diketahui apakah semua pengguna *TikTok* atau bukan. Berdasarkan tujuan penelitian, adapun kriterianya sebagai berikut: a) Berusia 11- 13 tahun; b) Memiliki *smartphone*; c) Memiliki aplikasi *TikTok* dalam *smartphone*; d) Memiliki akun *TikTok* sendiri.

Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket kepada 83 responden. Berdasarkan hasil pertimbangan kriteria, jumlah responden yang memenuhi kriteria untuk menjadi sampel, yaitu 61 responden.

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu hal mempengaruhi kualitas penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan angket, observasi dan studi kepustakaan. Hasil observasi dan studi kepustakaan dilakukan guna mendukung hasil angket yang telah dianalisis. Analisis data merupakan tahap dimana data yang sudah diperoleh mulai diolah. Pada penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (Putri, 2014) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Adapun dalam penelitian kuantitatif ini untuk pengolahan data dilakukan dengan pemberian skor.

Pemberian skor (nilai) merupakan kegiatan pemberian angka pada setiap butir pertanyaan yang terdapat dalam angket setelah melakukan tahap editing. Adapun pemberian skor dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penskoran dari skala likert, sebagai berikut:

Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Kurang Setuju	2	3
Tidak Setuju	1	4

Selanjutnya menentukan jenis deskriptif yang diperoleh masing-masing indikator dan menafsirkannya kedalam kalimat. Tingkat kategori setiap indikator akan diperoleh melalui hasil perhitungan dari rata-rata jawaban dominan pada setiap indikator, maka skor yang diperoleh dalam bentuk persentase (%) dapat dirumuskan dalam tabel kategori menurut (Sugiyono, 2016) sebagai berikut:

Skor	Persentase	Kategori
103-120	86%-100%	Sangat Tinggi
85-102	71%-85%	Tinggi
67-84	56%-70%	Cukup Tinggi
49-66	41%-55%	Sedang

30-48

25%-40%

Rendah

*Sumber: Kategori Persentase, Sugiyono (2016)*

Sebelum pengolahan data dalam penelitian ini perlu dilakukan beberapa uji, yaitu: uji validasi ahli, uji validitas dan uji reliabilitas. Validasi ahli instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik *Expert Judgment*. Teknik ini merupakan teknik pemeriksaan instrumen yang dilakukan oleh ahli yang membidangnya dalam bentuk opini atau pernyataan. *Expert Judgment* dalam penelitian ini dilakukan oleh Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd. Hasil pada 28 pertanyaan yang terdapat pada angket dinyatakan layak dengan perbaikan di beberapa redaksi kata, penambahan item dan perubahan penempatan item. Pertanyaan yang sudah dinyatakan layak oleh validator selanjutnya diuji cobakan kepada responden.

Selanjutnya, untuk menguji kuisisioner penelitian, peneliti menggunakan uji validitas. Uji validitas ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 29.0 untuk mengetahui nilai  $r_{hitung}$ . Jumlah responden untuk uji coba angket ini sebanyak 34 responden, sehingga  $N=34$ . Nilai  $r_{tabel}$  diketahui dengan menghitung Derajat kebebasan (*Degree of Freedom*) atau biasa dikenal dengan df. Rumus perhitungan nilai df ini, yaitu  $df=N-2$  maka akan diperoleh nilai  $df=34-2=32$ . Nilai  $r_{tabel}$  untuk  $df=32$  adalah 0,286. Dari tabel hasil uji validitas dengan bantuan SPSS 29.0 dapat dilihat bahwa nilai pearson correlation atau  $r_{hitung}$  pada item 1-30 lebih dari  $r_{tabel}$  maka 30 item soal ini dinyatakan valid.

Teknik untuk menguji reliabilitas dalam penelitian ini adalah rumus *Cronbach Alpha*. Teknik ini digunakan untuk menentukan apakah suatu instrumen penelitian reliabel atau tidak. Uji reliabilitas ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 29.0 untuk menentukan nilai *alpha*. Menurut Sugiyono (Sapti, 2019) suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha*  $> 0,6$ . Hasil *output* pengujian reliabilitas ini diketahui bahwa nilai *Cronbach Alpha* atau  $r_{hitung}$ , yaitu 0,939. Menurut Sugiyono (Sapti, 2019) suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha*  $> 0,6$ . Hasil uji reliabilitas dapat diketahui bahwa  $0,939 > 0,6$  maka item soal pada angket dinyatakan reliabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa peralihan ke tahap dewasa, pada masa ini remaja akan mengalami periode pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologi. Dalam masa ini remaja akan banyak memiliki keberanian dan menyukai tantangan, hal ini karena remaja memiliki rasa keingintahuan yang sangat tinggi. Keputusan yang diambil merupakan titik penentu remaja akan berada pada keadaan yang baik atau keadaan yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri dalam remaja sangatlah penting karena berada dalam fase perkembangan mencari jati diri dan tidak seluruh kehidupan remaja dapat diketahui oleh orang tua. Kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Jatmika (Saputro, 2018), kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus salah satunya, yaitu remaja lebih mudah dipengaruhi.

Perilaku khusus pada remaja ini haruslah didampingi dengan kontrol diri yang baik karena pengaruh buruk tidak hanya dari lingkungan sosial yang nyata. Perkembangan teknologi membawa kehidupan sekarang banyak dilakukan secara digital, banyak bentuk-bentuk hasil dari perkembangan zaman ini salah satunya yaitu, aplikasi *TikTok*. Pada tahun 2018, *TikTok* menjadi aplikasi paling banyak diunduh dengan jumlah 45,8 juta kali unduhan (Wijaya & Mashud, 2020). Oleh karena itu, kontrol diri tidak hanya diterapkan di kehidupan dunia nyata tetapi juga dunia maya salah satunya penggunaan *TikTok* yang tengah digandrungi seluruh lapisan masyarakat terutama para remaja. Adapun tingkat kontrol diri pada remaja pengguna aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan, yaitu:

1) Kontrol Perilaku

Indikator kontrol perilaku memperoleh persentase sebesar 71,8% dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pengguna aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan sudah memiliki kontrol perilaku yang baik. Menurut Everill (Nurbaniyah, 2016) kontrol perilaku merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengolah stimulus guna menciptakan perilaku positif. Dalam hal ini sebagian besar remaja di Kelurahan Timbangan sudah mampu memproses stimulus untuk mengendalikan perilaku positif dengan beberapa perbuatan seperti, berusaha memilih konten positif yang ada di *TikTok*, tidak mengikuti gerakan video joget/dance di *TikTok*, Saya berusaha memilih konten positif setiap menggunakan *TikTok*, mampu mengatur waktu penggunaan *TikTok* agar tidak berlebihan, bermain *TikTok* ketika bosan dan ada waktu luang, mampu mengatur waktu antara bermain *TikTok* dengan kegiatan produktif lainnya, berusaha menerapkan hal-hal positif yang didapat dari konten edukatif yang ada di *TikTok*, memilih video yang akan dibagikan ulang agar bermanfaat untuk orang lain dan berusaha memposting video edukatif atau informatif di *TikTok*.

2) Kontrol Kognitif

Indikator kontrol kognitif memperoleh persentase sebesar 67,9 % dengan kategori cukup tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pengguna aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan sudah memiliki kontrol kognitif yang baik. Menurut Everill (Nurbaniyah, 2016) kontrol kognitif merupakan kemampuan untuk mengolah informasi dengancara menilai guna mengantisipasi pengaruh negatif. Dalam hal ini sebagian besar remaja di Kelurahan Timbangan sudah mampu menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi positif. dengan beberapa perbuatan seperti, mempertimbangkan dengan baik sebelum mengunggah video di *TikTok*, mengecek kebenaran berita yang beredar di *TikTok*, memberikan dukungan melalui komentar pada konten informatif, berusaha mengambil nilai moral dari konten yang dilihat, berusaha menerapkan motivasi yang didapat dari *TikTok* serta memilih hal yang sedang *viral* untuk diketahui.

3) Mengontrol Keputusan

Indikator mengontrol keputusan memperoleh persentase sebesar 83,8% dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pengguna aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan sudah memiliki kontrol perilaku yang baik. Menurut Everill

(Nurbaniyah, 2016) mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu dalam memilih hasil atau tindakan yang diyakini atau disetujui. Dalam hal ini sebagian besar remaja di Kelurahan Timbangan sudah mampu menggunakan suatu kesempatan atau kebebasan pada diri sendiri untuk memilih tindakan atau keputusan yang diyakini guna meminimalisir dampak buruk dengan beberapa perbuatan seperti, memblokir konten yang tidak baik, menghindari konten penipuan, melakukan pencarian konten-konten yang menambah wawasan, memberikan like untuk mendukung konten bermanfaat dan hanya mengikuti konten kreator yang mengunggah video bermanfaat.

Indikator Kontrol kognitif merupakan indikator dengan persentase terendah karena sebagian kecil remaja pengguna aplikasi TikTok di Kelurahan Timbangan masih kerap melakukan komentar negatif di TikTok dan tidak memeriksa konten yang belum jelas kebenarannya. Meskipun begitu, persentase pada indikator kontrol perilaku dan mengontrol keputusan memperoleh persentase yang tinggi khususnya pada indikator indikator mengontrol keputusan. Pada masa remaja kemampuan mengontrol keputusan merupakan hal yang harus dimiliki. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Resti Fauzul Muna dan Tri Puji Astuti pada tahun 2014 dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir” hasil penelitiannya menunjukkan remaja memunculkan kecenderungan kecanduan media sosial berkaitan dengan kemampuan remaja untuk melakukan pengendalian atas diri. Kemampuan mengendalikan dan menahan godaan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan. Dengan ini mengontrol keputusan menjadi puncak penentu kemana arah perkembangan diri remaja.

Kontrol diri yang baik akan membawa hal yang baik, terutama pada kontrol keputusan. Dalam masa remaja yang sangat mudah dipengaruhi, sangat membutuhkan kematangan dalam mengambil keputusan karena keputusan itu yang akan mengarahkan bagaimana cara berperilaku dan menjalani kehidupan. Perkembangan teknologi saat ini sangat berpengaruh pada kehidupan masyarakat, dunia maya yang saat ini terus berkembang juga membutuhkan adanya kontrol diri yang baik. Kontrol diri dalam penggunaan aplikasi *TikTok* merupakan sebagian bentuk pencegahan dampak negatif.

Kematangan dalam mengontrol keputusan sangat dibutuhkan remaja tidak terkecuali pada penggunaan aplikasi TikTok, karena menurut penelitian Valiana, dkk., (2020), aplikasi *TikTok* yang digunakan dengan baik akan berdampak positif bagi penggunanya. Adapun dampak positif dari penggunaan *TikTok*, yaitu: 1) Lahirnya penari di kalangan anak muda karena konten dalam aplikasi ini menyajikan berbagai kreatif editing video dan musik yang menarik. Sehingga membuat seseorang yang kreatif akan menggukannya untuk lebih mengasah kreativitas dan hobinya di bidang koreografi; 2) Mengajarkan anak untuk berani dan bertanggung jawab tampil di depan umum jika digunakan dalam konten positif; 3) Menghilangkan rasa bosan dan lelah. Sedangkan untuk dampak negatifnya, aplikasi *TikTok* menyebabkan sebagian pengguna berani tampil berani bahkan memperlihatkan keseksian atau kebodohan dengan tujuan video *TikTok* mereka mendapat

banyak perhatian, komen ataupun *like*. Tontonan yang kurang baik berdampak pada perkembangan karakter seseorang dimulai dari aspek religius, pengetahuan, sosial, dan keterampilan. Contohnya, yaitu anak tidak lagi belajar mencari ilmu pengetahuan mereka sibuk dengan memainkan *smartphone* dan membuat video *TikTok*, sudah mengenal masalah percintaan disaat umurnya yang belum pantas dengan hal yang demikian, kemudian membuat video *TikTok* dengan gerakan gaya yang tidak cocok dan tidak pantas untuk ditiru dan diikuti oleh mereka, seperti gerakan shalat (Valiana dkk., 2020).

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan setelah dianalisis maka disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri remaja dalam menggunakan aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan masuk pada kategori tinggi dengan persentase keseluruhan sebesar 74,19%. Setiap indikator kontrol diri masuk dalam kategori tinggi dengan persentase terbesar pada indikator mengontrol keputusan 83,18% dan pada indikator kontrol perilaku diperoleh persentase tertinggi kedua dengan 71,8%. Sedangkan pada indikator kontrol kognitif diperoleh persentase 67,59%, hasil ini merupakan indikator dengan persentase terendah karena sebagian kecil remaja pengguna aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan masih kerap melakukan komentar negatif di *TikTok* dan tidak memeriksa konten yang belum jelas kebenarannya. Meskipun begitu, persentase pada indikator kontrol perilaku dan mengontrol keputusan memperoleh persentase yang tinggi menunjukkan bahwa kontrol diri pada remaja dalam menggunakan aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan tergolong tinggi karena remaja sudah mampu memberikan batasan pada diri dan mengambil keputusan yang baik untuk diri.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kontrol diri remaja dalam menggunakan aplikasi *TikTok* di Kelurahan Timbangan, maka ada beberapa saran yang dapat diberikan, antara lain: 1) Bagi para remaja, diharapkan agar menjaga kebiasaan berperilaku baik seperti tidak berkomentar negatif, berpikir positif dan matang, serta mampu menyaring hal-hal baru yang ingin diketahui; 2) Bagi orang Tua atau wali, diharapkan agar dapat terus memberikan bimbingan kepada anaknya seperti hal memberikan contoh perilaku yang baik, pola asuh yang sehat, menjaga komunikasi dengan anak serta membangun kemampuan kematangan dan ketenangan dalam berpikir pada anak guna meningkatkan kemampuan anak dalam menyaring hal-hal yang ingin diketahui; 3) Bagi masyarakat, diharapkan agar lebih dapat memahami bahwa masa remaja haruslah didukung dengan lingkungan yang sehat sehingga dapat dapat membantu perkembangan ke arah yang baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Batoebara, M. U. (2020). Aplikasi Tik-Tok Seru-Seruan Atau Kebodohan. *Network Media*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.46576/jnm.v3i2.849>
- Dodi Sukma R.A, Hardianto, R., & Heleni Filtri. (2021). Analisa Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Pada Era Pandemi COVID-19. *ZONAsi*:

- Jurnal Sistem Informasi*, 3(2), 130–142. <https://doi.org/10.31849/zn.v3i2.8353>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *Jurnal Soul*, 5(2), 55–66.
- Engel. (2014). Pengaruh Motivasi, Gaya Kepemimpinan, Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Surya Citra Farma Semarang. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 38–50.
- Fitriani, W. (2013). Efektivitas Pembelajaran Mata Pelajaran Muatan Lokal Bordir pada Siswa Tata Busana Kelas XI di SMK Negeri 1 Kendal. *Fashion and Fashion Education Journal*, 2(1), 6–12. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ffe>
- Izza, A. Z., Falah, M., & Susilawati, S. (2020). Studi literatur: problematika evaluasi pembelajaran dalam mencapai tujuan pendidikan di era merdeka belajar. *Konferensi Ilmiah Pendidikan Universitas Pekalongan 2020*, 10–15. <https://proceeding.unikal.ac.id/index.php/kip>
- Junarso, Sulistyarini, & Supriadi. (2018). Studi Pelaksanaan Pendekatan Saintifik Pada Proses Pembelajaran Sosiologi di SMA Negeri Se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 1–11.
- Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. A. (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmiah Society*, 1(1), 2.
- Ningtyas, M. (2014). Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 2013, 32–41.
- Nurbaniyah, F. (2016). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Frekuensi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Program Studi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2010-2014. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Gresik*, 53(9), 6–10. <http://eprints.umg.ac.id/2860/>
- Pusdatin. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (p. 1). [https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin\\_reproduksi\\_remaja-ed.pdf](https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin_reproduksi_remaja-ed.pdf)
- Putri, D. D. (2014). *Kontribusi Promosi Koleksi Perpustakaan Terhadap Kegiatan Bibliotherapy di Program Studi Pekerjaan Sosial Sekolah Menengah Kejuruan (Smk Negeri 15 Bandung*. 54–94.
- Rizaty, M. A. (2021). Pengguna tiktok Indonesia terbesar kedua di dunia. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Issue september 2016, pp. 1–16).
- Sapti, M. (2019). Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Sapti, Mujiyem. 2019. ” Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi) 53 (9): 1689–99. Pembelajaran Savi). *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Sapti, Mujiyem. 2019. “Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi) 53 (9): 1689–99. Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sugiyono. (2016). Jenis Penelitian Kuantitatif Deskriptif dalam Metode Penelitian.

*Konstruksi Dan Properti Yang Dibutuhkan Industri Jasa Konstruksi Bidang Pelaksanaan Di DIY, 64–76.*

- Sukmawati, L., & Syamsudin. (2021). Pengaruh Aplikasi Tik Tok Terhadap Hubungan Sosial Masyarakat Indonesia Disaat Pandemi Covid-19 ( Literature Review ). *Noumena*, 2(2), 92–109. <http://e-journal.iaknambon.ac.id/index.php/N/article/view/441>
- Valiana, L., Suriana, & Fazilla, S. (2020). Dampak Penggunaan Aplikasi Tik Tok Terhadap Perkembangan Karakter Siswa Kelas Vi Min 1 Aceh Utara. *Genderang Asa: Journal of Primary Education*, 2(1), 75–84.
- Wijaya, M. H. dwi, & Mashud, M. (2020). Konsumsi Media Sosial Bagi Kalangan Pelajar: Studi Pada Hyperrealitas Tik Tok. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(2), 170–191. <https://doi.org/10.31538/almada.v3i2.734>

**TINGKAT KONTROL DIRI REMAJA DALAM MENGGUNAKAN  
APLIKASI TIKTOK DI KELURAHAN TIMBANGAN**

Tri Indah Rahmadhani

DOI: <https://doi.org/10.47353/satukata.v1i4.1187>

---

