

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi telah mendorong manusia untuk menciptakan berbagai inovasi baru dalam berinteraksi dan bersosialisasi. Perkembangan ini menyebabkan tayangan televisi, media sosial, dan internet saling berlomba dalam menyajikan konten yang menarik serta diminati oleh berbagai kalangan. Peran teknologi kini sudah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Tidak hanya menghadirkan bentuk baru dalam berinteraksi dan bersosialisasi, teknologi juga menyediakan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan kreativitas.<sup>1</sup> Kemajuan teknologi telah membuka babak baru dalam cara kita berinteraksi dan bersosialisasi, membawa inovasi yang menarik di berbagai platform. Fenomena ini memberikan ruang tidak terbatas bagi ekspresi diri dan kreativitas masyarakat modern.

Seiring dengan perkembangan teknologi maka banyaknya media yang dapat digunakan manusia untuk dijadikan alat dalam berkomunikasi, demikian pula dengan media sosial yang dapat dengan mudah diakses melalui jaringan internet, pada umumnya fungsi dari media sosial di antaranya untuk berbagi pesan dengan banyak pengguna media sosial itu sendiri, yaitu berupa berita (informasi), gambar (foto) dan juga tautan vidio. Media sosial tidak hanya dapat di akses di perangkat komputer, tetapi dengan adanya aplikasi di *smartphone* atau telepon pintar, maka semakin memudahkan masyarakat untuk mengakses media sosial secara *mobile* sehingga dapat diakses kapan pun dan di mana pun.<sup>2</sup> Perkembangan teknologi menghadirkan beragam media komunikasi, termasuk media sosial yang kini mudah diakses melalui internet dan perangkat seluler. Kemudahan ini memungkinkan pengguna untuk berbagi informasi, gambar, dan vidio kapan saja dan di mana saja.

Media sosial menjadi sebuah fenomena selama perkembangan zaman yang manfaatnya dapat dirasakan oleh semua orang yang memanfaatkannya dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kebutuhannya, seperti mencari informasi, berkomunikasi dengan seseorang dalam jarak jauh, dan yang lainnya. Jika zaman dahulu untuk berkenalan dengan seseorang kita harus mendekati orang tersebut secara langsung, namun dengan adanya media sosial

---

<sup>1</sup> Tri Indah Rahmadhani, Mega Nurrisalia, and Dian Sri Andriani, 'Tingkat Kontrol Diri Remaja Dalam Menggunakan Aplikasi Tiktok Di Kelurahan Timbangan', *Satukata: Jurnal Sains, Teknik Dan Kemasyarakatan*, 1.4 (2023), pp. 189–202 <<https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SATUKATA/index>>.

<sup>2</sup> Tri Buana dan Dwi Maharani, 'Penggunaan Aplikasi Tik Tok (Versi Terbaru) Dan Kreativitas Anak', *Jurnal Inovasi*, 14.1 (2020), pp. 1–10, doi:10.33557/ji.v14i1.1390.

berkomunikasi tidak lagi dibatasi oleh jarak, tempat dan waktu<sup>3</sup>

Kehadiran internet dan media sosial seperti Facebook, Twitter, WhatsApp, Skype, Instagram, Path, TikTok dan lain-lain tentunya dapat memudahkan penggunaanya dalam mendapatkan informasi sekaligus hiburan dari penjuru dunia tanpa harus terbatas oleh jarak dan waktu, selain itu penggunaan media sosial dianggap sebagai salah satu wadah yang bisa membantu penemuan identitas diri, melalui media sosial semua dapat memiliki komunitas yang memberikan kesempatan untuk melakukan interaksi secara sosial dengan orang lain, hal ini dilakukan agar mendapatkan umpan balik tentang dirinya.<sup>4</sup> Manfaat yang dapat dirasakan dalam penggunaan media sosial tidak hanya untuk mendapatkan informasi, memudahkan berkomunikasi, maupun hiburan tetapi juga dapat berinteraksi dengan berbagai komunitas di dunia maya.

Media sosial yang sedang tren saat ini yaitu aplikasi TikTok. TikTok menjadi tren saat ini, karena banyak digemari kalangan masyarakat termasuk ibu rumah tangga. Aplikasi TikTok menjadi jaringan sosial yang paling banyak digunakan sepanjang kuarta 1 2018 yang telah diunduh lebih dari 45,8 juta pengguna, sejak diluncurkan bulan September 2016 di Tiongkok. TikTok menjadi salah satu aplikasi yang terbukti membuat masyarakat lebih aktif menggunakan media sosial terutama untuk berbelanja secara *online* karena TikTok menyediakan TikTok Shop sebagai *marketplace* dan penggunaan sosial media melalui jaringan internet salah satunya ibu rumah tangga.<sup>5</sup> TikTok sekarang memang jadi salah satu media sosial yang paling populer, bahkan sampai digemari oleh ibu rumah tangga. Aplikasi ini bukan cuma tempat hiburan, tapi juga jadi tempat jual beli lewat TikTok Shop.

Indonesia merupakan negara dengan pengguna TikTok paling banyak kedua di dunia, hanya kalah dari Amerika Serikat. Jumlah pengguna TikTok di Indonesia yang berusia di atas 18 tahun adalah 107 juta orang dibanding dengan jumlah pengguna di Amerika Serikat yang sebanyak 135 juta orang. Warga Indonesia ternyata sudah makin kecanduan *scrolling* aplikasi TikTok. Hal ini terbukti dari laporan yang dirilis *We Are Social*, dalam laporan bertajuk digital 2025 itu, TikTok menjadi aplikasi dengan rata-rata penggunaan tertinggi, Jumlah pengguna TikTok di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 107,7 juta,

---

<sup>3</sup> Adinda Novia Wahyuningrum, 'Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik', *JEDMA Jurnal Edukasi Matematika*, 4.1 (2023), pp. 35–40, doi:10.51836/jedma.v4i1.556.

<sup>4</sup> Yuliani Resti Fauziah, 'Konsep Diri Remaja Pengguna Aplikasi Tik Tok Di Kota Bandung', *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 112, 2019, pp. 1–2.

<sup>5</sup> Dimas Perdana Oskar and others, 'E-Commerce, Literasi Keuangan Dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Berbelanja Online Melalui Platform TikTok', *Jurnal Ekobistek*, 11 (2022), pp. 442–47, doi:10.35134/ekobistek.v11i4.434.

menjadikannya salah satu negara dengan pengguna terbanyak di dunia<sup>6</sup>

TikTok menjadi salah satu platform yang sangat diminati oleh ibu rumah tangga karena menyediakan konten serta fitur yang praktis dan mudah diakses. Dibandingkan dengan aplikasi media informasi lainnya yang cenderung menyajikan informasi dalam bentuk teks panjang atau artikel yang memerlukan waktu lebih lama untuk dibaca, TikTok menghadirkan informasi dalam format video singkat yang lebih ringkas, menarik, dan langsung ke intinya. Format ini sangat membantu ibu rumah tangga yang memiliki keterbatasan waktu karena padatnya aktivitas sehari-hari, seperti mengurus anak, memasak, membersihkan rumah, dan berbagai tanggung jawab domestik lainnya. Dengan durasi konten yang singkat dan penyampaian yang komunikatif, mereka tetap bisa memperoleh informasi tanpa harus meluangkan waktu khusus<sup>7</sup>

Selain praktis, TikTok juga menyediakan fitur pencarian yang memudahkan ibu rumah tangga dalam menemukan konten yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka. Melalui fitur ini, mereka dapat dengan cepat mengakses berbagai informasi, mulai dari tips memasak, ide bekal anak, cara mengatur keuangan keluarga, inspirasi dekorasi rumah, hingga motivasi dan dukungan emosional dari sesama ibu rumah tangga. Dengan keragaman konten yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, TikTok tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi media informasi alternatif yang adaptif terhadap kebutuhan pengguna, khususnya para ibu rumah tangga di era digital saat ini<sup>8</sup>

Pengguna media sosial TikTok mengatakan bahwa mereka sangat senang menggunakan aplikasi TikTok yang awalnya mereka hanya ikut-ikutan kini telah menjadi hobi. Beberapa pengguna menyatakan bahagia ketika membuat video, *Scrolling*, dan berbelanja di TikTok. Penggunaan TikTok yang intens ini membuat mereka terkadang hampir setiap hari bermain TikTok dan membuat video dan mengabaikan kewajiban yang lainnya, terlebih ketika ada sesuatu yang tren pada saat itu maka mereka akan segera membuat video yang sama, mereka senang dipuji dan mendapatkan *like* yang banyak, mereka seperti tidak memperdulikan bahwa banyak hal yang sebenarnya tidak perlu dipublikasikan.<sup>9</sup> Penggunaan TikTok yang awalnya hanya ikut-ikutan memang bisa berkembang jadi hobi karena memberikan rasa senang dan kepuasan. Namun, jika terlalu

---

<sup>6</sup> Intan Rakhmayanti Dewi, 'Warga RI Kecanduan Parah, Cuma Kalah Dari Amerika', *CNBC Indonesia*, 2025 <<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20250303113638-37-615027/warga-ri-kecanduan-parah-cuma-kalah-dari-amerika>>.

<sup>7</sup> Dinanti Romaito and others, 'Penggunaan Aplikasi TikTok Pada Kalangan Ibu Rumah Tangga Di Kota Denpasar Triwikrama : Jurnal Ilmu Sosial', 5.5 (2024).

<sup>8</sup> Romaito and others.

<sup>9</sup> Dhelviesarah Rahayu and Hazim Hazim, 'Analisis Pada Ibu Rumah Tangga Pegiat Media Sosial Tiktok Di Desa Balongdowo', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24.2 (2024), p. 1214, doi:10.33087/jiubj.v24i2.4903.

sering dan berlebihan, apalagi hanya demi tren atau pujian, bisa berdampak kurang baik.

Erna sependapat dengan Tangney salah satu faktor psikologis yang diduga berperan penting dalam pengurangan penggunaan media sosial dan mencegah terjadinya kecanduan adalah kontrol diri. Kontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur perilaku, impuls, dan keinginan demi mencapai tujuan jangka panjang atau menghindari konsekuensi negatif. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu penggunaan media sosial mereka, menetapkan batasan yang sehat, dan tidak mudah terdistraksi oleh notifikasi atau konten yang menarik. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah mungkin lebih rentan terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan hingga mengarah pada kecanduan.<sup>10</sup> Kontrol diri memang sangat penting dalam penggunaan media sosial, dengan kontrol diri yang baik, seseorang bisa lebih bijak mengatur waktu dan tidak mudah terbawa arus konten yang ada. Ini bisa mencegah kecanduan dan dampak negatif lainnya.

Dwi Anugerah sependapat dengan Young bahwa seseorang yang kontrol diri yang rendah ditandai dengan penggunaan waktu yang berlebihan dalam menggunakan media sosial, dan menganggap media sosial sebagai media antisipasi untuk mengatasi krisis emosi, serta mengabaikan proses yang terjadi pada realitas sosial.<sup>11</sup> Seseorang dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah terjebak dalam penggunaan media sosial secara berlebihan karena mereka melihatnya sebagai pelarian instan dari tekanan atau krisis emosi, daripada menghadapi dan menyelesaikan masalah yang ada di dunia nyata. Media sosial, dengan berbagai konten yang menghibur dan fitur interaktifnya, memberikan kenyamanan sesaat yang membuat penggunaannya merasa teralihkan dari stres atau beban pikiran. Namun, kenyamanan ini sering kali bersifat sementara dan dapat mengarah pada kebiasaan yang tidak sehat jika tidak dikendalikan dengan baik.

Pola perilaku semacam ini relevan dengan gejala kecanduan media sosial, yang dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk ibu rumah tangga. Ketika keterikatan terhadap platform seperti TikTok menjadi semakin kuat, timbul risiko terbentuknya siklus ketergantungan, di mana kebutuhan akan validasi dan interaksi daring menjadi prioritas dibandingkan aktivitas nyata. Hal ini berpotensi mengganggu tanggung jawab sehari-hari serta berdampak pada kesejahteraan emosional. Dalam konteks ini, penggunaan media sosial bukan lagi sekadar hiburan atau sumber informasi, tetapi dapat menjadi bentuk pelarian

---

<sup>10</sup>Erna Irawan, Mery Tania, dan Ajeng Sri Rahayu Pratami, 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Sman 11 Bandung', *Jurnal Keperawatan BSI*, 8.2 (2020), pp. 215–33 <<http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/420/267>>.

<sup>11</sup>Dwi Anugerah dkk, 'Al-Qur'an Reflection Therapy Untuk Mengatasi Ketergantungan Media Sosial TikTok', 3.1 (2024), pp. 213–21.

yang justru memperburuk kondisi psikologis jika tidak disikapi dengan bijak<sup>12</sup>

Tragisnya, dampak negatif dari kecanduan media sosial ini tidak hanya berhenti pada gangguan psikologis atau penurunan produktivitas, tetapi juga dapat merambah ke ranah kehidupan nyata dan memicu konflik interpersonal yang serius. Salah satu contoh ekstrem yang mencerminkan hal tersebut adalah kasus seorang pria berinisial M (49 tahun) di Aceh Tenggara yang ditangkap karena membunuh istrinya, MM (30 tahun), menjadi contoh ekstrem bagaimana obsesi terhadap platform seperti TikTok dapat merusak hubungan interpersonal. Pengakuan pelaku yang merasa kesal akibat kebiasaan istrinya *live* dan *scrolling* TikTok tanpa ingat waktu, ini mengindikasikan adanya ketegangan dan potensi gangguan komunikasi dalam rumah tangga mereka yang dipicu oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Peristiwa ini menjadi pengingat betapa pentingnya kesadaran akan batasan penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap relasi sosial serta stabilitas emosional dalam kehidupan sehari-hari.<sup>13</sup> Peristiwa ini menjadi peringatan yang sangat kuat tentang pentingnya memiliki kontrol diri dan kesadaran akan batasan dalam menggunakan media sosial serta memahami dampaknya.

Berdasarkan konteks yang telah dijelaskan diatas, peneliti mengeksplorasi antara tingkat kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada ibu rumah tangga. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memainkan peran penting dalam menentukan seberapa besar seseorang rentan terhadap kecanduan media sosial, Fenomena tersebut mendorong peneliti untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai keterkaitan antara aspek psikologis individu, khususnya kontrol diri, dengan kecenderungan terhadap kecanduan media sosial. Mengingat maraknya penggunaan TikTok di kalangan ibu rumah tangga serta potensi dampak negatif yang dapat ditimbulkan apabila penggunaan platform ini tidak disertai dengan kemampuan pengendalian diri yang memadai, maka penting untuk memahami sejauh mana hubungan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menetapkan fokus penelitian dengan judul: **“Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial TikTok pada Ibu Rumah Tangga di Kampung Simayeng, Desa Sindangmandi, Kecamatan Baros, Kabupaten Serang”**.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan,

---

<sup>12</sup> Rahayu dan Hazim.

<sup>13</sup> Ani Susanti, 'Penjual Es Krim Bunuh Istri Yang Hobi Live TikTok, Malu Ke Tetangga Karena Sering Keluar Tanpa Izin', *TribunJatim.Com*, 2024 <<https://jatim.tribunnews.com/amp/2024/09/14/penjual-es-krim-bunuh-istri-yang-hobi-live-tiktok-malu-ke-tetangga-karena-sering-keluar-tanpa-izin>>.

berikut adalah identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini:

1. Penggunaan TikTok yang berlebihan membuat sebagian pengguna mengabaikan kewajiban lain dalam kehidupan sehari-hari.
2. Rendahnya kesadaran terhadap batas privasi saat membagikan konten di TikTok.
3. Rendahnya tingkat kontrol diri dapat menyebabkan seseorang lebih rentan terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan.
4. kontrol diri yang rendah ditandai dengan penggunaan waktu yang berlebihan dalam menggunakan media sosial, dan menganggap media sosial sebagai media antisipasi untuk mengatasi krisis emosi, serta mengabaikan proses yang terjadi pada realitas sosial.
5. Terbentuknya siklus ketergantungan, di mana validasi dan interaksi daring lebih diutamakan daripada aktivitas nyata.
6. Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menimbulkan ketegangan dan gangguan komunikasi dalam keluarga.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini hanya pada dua variabel utama, yaitu kontrol diri sebagai variabel independen dan kecanduan media sosial, khususnya pada platform TikTok, sebagai variabel dependen. Pembatasan ini dilakukan agar penelitian dapat lebih terfokus dan mendalam dalam menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan tingkat kecanduan media sosial, khususnya pada subjek penelitian yaitu ibu rumah tangga yang aktif menggunakan media sosial TikTok di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka peneliti merumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kontrol diri pada ibu rumah tangga di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang?
2. Bagaimana tingkat kecanduan media sosial TikTok pada ibu rumah tangga di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang?
3. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada ibu rumah tangga di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah diuraikan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada ibu rumah tangga di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang
2. Untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial TikTok pada ibu rumah tangga di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang
3. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada ibu rumah tangga di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis, yang dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan pengetahuan di bidang psikologi dan bimbingan konseling Islam, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial. Dengan meneliti ibu rumah tangga sebagai subjek, penelitian ini juga memperkaya literatur tentang dinamika psikologis dalam konteks kehidupan rumah tangga, terutama di era digital yang ditandai dengan masifnya penggunaan media sosial seperti TikTok. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji permasalahan serupa pada kelompok sasaran yang berbeda maupun dalam konteks yang lebih luas.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi lembaga**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan bagi lembaga pendidikan atau instansi yang bergerak di bidang Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan emosional ibu rumah tangga.

#### **b. Bagi pembaca, diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada ibu rumah tangga di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang.**

#### **c. Bagi peneliti, dapat memberikan pengalaman baru, menambah wawasan dan pengetahuan baru terutama mengenai hubungan kontrol diri dan kecanduan media sosial.**

- d. Bagi para responden, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri dari berbagai aspek kehidupan, khususnya dalam penggunaan media sosial seperti TikTok. Melalui informasi dan temuan yang diperoleh dari penelitian ini, responden diharapkan dapat memahami pentingnya mengelola waktu dan emosi secara bijak saat berinteraksi di dunia digital. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan panduan dan strategi yang efektif untuk membantu responden mengenali tanda-tanda kecanduan media sosial, mengurangi ketergantungan, serta memperkuat kemampuan dalam mengendalikan dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan.

### G. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Ledy Herna Maria Simanjuntak, mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tahun 2024, dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial Facebook di Kelurahan Belawan Bahagia”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada ibu rumah tangga yang menggunakan media sosial Facebook. Rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada sejauh mana kontrol diri berhubungan dengan FoMO di kalangan ibu rumah tangga tersebut.

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, melibatkan 50 orang ibu rumah tangga berusia antara 55 hingga 58 tahun sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan berupa skala kontrol diri dan skala FoMO, sedangkan teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO, yang berarti semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah tingkat FoMO pada individu.

Adapun persamaan antara penelitian Simanjuntak dengan penelitian ini terletak pada variabel independen yang sama, yaitu kontrol diri, serta subjek penelitian yang serupa, yaitu ibu rumah tangga. Keduanya juga meneliti hubungan antara kontrol diri dan penggunaan media sosial. Sementara itu, perbedaan antara kedua penelitian ini terdapat pada lokasi penelitian dan jenis platform media sosial yang digunakan. Simanjuntak meneliti pengguna Facebook, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengguna TikTok.

2. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Meri Zaputri, mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar pada tahun 2021, dengan judul "Dampak Kecanduan Media Sosial TikTok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di IAIN Batusangkar." Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana dampak kecanduan media sosial TikTok terhadap perilaku belajar dalam proses perkuliahan mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam bagaimana ketergantungan terhadap platform TikTok memengaruhi berbagai aspek akademik mahasiswa, seperti partisipasi dalam perkuliahan, penyelesaian tugas-tugas kuliah, hingga persiapan menghadapi ujian. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan analisis dokumentasi terhadap mahasiswa angkatan tahun akademik 2019/2020 yang teridentifikasi mengalami kecanduan TikTok.

Persamaan antara penelitian Meri dengan penelitian ini terletak pada fokus fenomena yang dikaji, yaitu kecanduan media sosial TikTok sebagai variabel utama. Keduanya menyoroti dampak dari penggunaan TikTok secara berlebihan terhadap kehidupan penggunanya. Namun, terdapat perbedaan yang mendasar antara kedua penelitian tersebut, yaitu pada subjek penelitian dan variabel yang dikaitkan dengan kecanduan TikTok. Penelitian Meri secara spesifik mengkaji dampak kecanduan TikTok terhadap perilaku belajar mahasiswa, serta menyoroti bagaimana hal tersebut memengaruhi proses akademik dan pengalaman konseling mereka. Sementara itu, penelitian ini lebih difokuskan pada tingkat kecanduan TikTok pada ibu rumah tangga, dan menghubungkannya dengan kontrol diri sebagai variabel yang memengaruhi kecenderungan kecanduan media sosial.

3. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Dwika Winasty, mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2021, dengan judul "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Mahasiswa". Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecanduan media sosial, serta untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial dan tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan melibatkan 117 mahasiswa sebagai sampel yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kepercayaan diri dan skala kecanduan media sosial, kemudian dianalisis dengan teknik korelasi *Product Moment*. Hasil

penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecanduan media sosial, di mana semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa, semakin rendah tingkat kecanduan mereka terhadap media sosial.

Persamaan antara penelitian Dwika dan penelitian ini terletak pada fokus keduanya yang menyoroti kecanduan media sosial sebagai fenomena yang mempengaruhi individu, serta meneliti faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kecanduan tersebut, yaitu kepercayaan diri pada penelitian Dwika dan kontrol diri pada penelitian ini. Sedangkan perbedaan antara keduanya terdapat pada konteks populasi yang diteliti, di mana penelitian Dwika berfokus pada mahasiswa, sementara penelitian ini meneliti masyarakat di tingkat desa, khususnya ibu rumah tangga. Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam kedua penelitian juga berbeda, dengan penelitian Dwika lebih menekankan pada aspek kepercayaan diri, sementara penelitian ini fokus pada kontrol diri sebagai faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial.

## H. Definisi Oprasional

### 1. Kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur serta mengendalikan perilaku, emosi, dan pikiran mereka dalam berbagai situasi kehidupan. Kemampuan ini memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam membantu seseorang mencapai tujuan, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, serta menghadapi berbagai tantangan dengan cara yang lebih adaptif. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, individu dapat membuat keputusan secara lebih bijaksana, menghindari tindakan impulsif, serta tetap fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan bernilai dalam hidupnya.<sup>14</sup>

Keterampilan ini tidak hanya tercermin dalam tindakan nyata, tetapi juga dapat diidentifikasi melalui sejumlah indikator yang menunjukkan sejauh mana seseorang mampu mengontrol dirinya dalam berbagai konteks. Indikator kontrol diri terbagi menjadi dua: indikator internal dan indikator eksternal. Indikator internal merujuk pada kemampuan seseorang mengendalikan diri berdasarkan kesadaran pribadi, nilai moral, dan prinsip hidup yang dianut, membuat mereka mampu menunda kepuasan, mengelola emosi, dan bertindak konsisten sesuai tujuan tanpa pengawasan. Sebaliknya, indikator eksternal muncul karena pengaruh atau tekanan dari lingkungan seperti aturan, norma sosial, atau pengawasan, yang membuat seseorang

---

<sup>14</sup> Ester Liswanti dan Gregorius, *Mengoptimalkan Karakter Kontrol Diri Anak Dengan Sarana Permainan Tradisional* (Yogyakarta, CV. Resitasi Pustaka, 2020), h. 16.

menunjukkan perilaku terkendali karena ingin diterima, dihargai, atau menghindari sanksi, bukan karena kesadaran pribadi.<sup>15</sup> Meskipun kedua indikator menghasilkan perilaku yang terkendali, kontrol diri internal cenderung lebih stabil dan berkelanjutan karena berakar pada diri sendiri, sedangkan kontrol diri eksternal bersifat lebih sementara dan tergantung pada situasi.

## 2. Kecanduan media sosial TikTok

Kecanduan media sosial TikTok merupakan kondisi ketika seseorang merasa ketergantungan yang kuat terhadap aplikasi TikTok dan menghabiskan waktu berlebihan di dalamnya sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, dan kesehatan mentalnya. Individu yang mengalami kecanduan TikTok akan merasa gelisah atau tertekan jika tidak dapat mengakses aplikasi tersebut.<sup>16</sup> Kecanduan ini bukan sekadar suka bermain TikTok, tetapi sudah menjadi kondisi serius yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan.

---

<sup>15</sup> El Syafira Saragih, 'Kontrol Diri Dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder', *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4.1 (2020), p. 57, doi:10.26623/philanthropy.v4i1.1859.

<sup>16</sup> Ayu Putri Purwandini and others, 'Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa SMA Kelas X Di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta', *SBY Proceedings*, 2.1 (2023), pp. 83–94 <<https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/422>>.