



HUBUNGAN SELF-CONTROL DENGAN ADIKSI TIKTOK PADA EMERGING ADULTHOOD

NICO SAPUTRA, RAHMAH HASTUTI

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: nico.705210241@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Adiksi *Tiktok* menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan *emerging adulthood*, ditandai dengan penggunaan yang berlebihan dan dampak negatif terhadap kesehatan mental, produktivitas, serta hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-control* dengan adiksi *Tiktok* pada individu berusia 18-25 tahun yang tergolong sebagai *emerging adulthood*. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dari 200 partisipan yang berdomisili di Jabodetabek melalui pengisian kuesioner daring menggunakan alat ukur *Brief Self-Control Scale* (BSCS) dan adaptasi *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) untuk mengukur adiksi *Tiktok*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan adiksi *Tiktok* ($r = -0,806$; $p < 0,05$), artinya tingkat *self-control* yang lebih tinggi berhubungan dengan kecenderungan adiksi *Tiktok* yang lebih rendah. Dimensi inhibisi dan inisiasi dalam *self-control* masing-masing berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan adiksi *Tiktok* dengan nilai korelasi $r = -0,793$ dan $r = -0,761$. Penelitian ini menegaskan pentingnya *self-control* dalam mengurangi risiko adiksi media sosial, khususnya *Tiktok*, pada *emerging adulthood*.

Kata Kunci: adiksi *Tiktok*, *self-control*, *emerging adulthood*, inhibisi, inisiasi.

ABSTRACT

Tiktok addiction is becoming an increasingly common phenomenon among emerging adulthood, characterized by excessive use and negative impacts on mental health, productivity, and social relationships. This study aims to examine the relationship between self-control and Tiktok addiction in individuals aged 18-25 years who are classified as emerging adulthood. The method used is quantitative research with purposive sampling technique. Data were obtained from 200 participants domiciled in Jabodetabek through filling out an online questionnaire using the Brief Self-Control Scale (BSCS) and an adaptation of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) to measure Tiktok addiction. The results of the analysis showed a significant negative relationship between self-control and Tiktok addiction ($r = -0.806$; $p < 0.05$), meaning that higher levels of self-control are associated with a lower tendency for Tiktok addiction. The inhibition and initiation dimensions in self-control each contribute significantly to the decrease in Tiktok addiction with correlation values of $r = -0.793$ and $r = -0.761$. This study confirms the importance of self-control in reducing the risk of social media addiction, especially Tiktok, in emerging adulthood.

Keywords: Tiktok addiction, self-control, emerging adulthood, inhibition, initiation.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan internet telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, dan mengisi waktu luang. Salah satu perubahan signifikan yang terjadi dalam dekade terakhir adalah meningkatnya penggunaan media sosial di berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia (Anderson & Jiang, 2018). Media sosial telah menjadi sarana utama untuk interaksi sosial, penyebaran informasi, dan hiburan, yang kini memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari individu di seluruh dunia (Kuss & Griffiths, 2017). Salah satu

yang menjadi rentang usia yang paling sering menggunakan sosial media adalah kalangan *emerging adulthood* (Arnett, 2000). *Emerging adulthood* atau dewasa muda, yaitu individu yang berada pada usia 18-25 tahun. *Emerging adulthood* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, serta peningkatan dalam pengambilan keputusan terkait masa depan (Arnett, 2000). Pada masa ini, individu cenderung memiliki keinginan yang kuat untuk berinteraksi dengan orang lain dan menunjukkan identitas diri yang autentik, sehingga media sosial menjadi salah satu wadah yang sangat ideal untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Brown, 2019).

Tiktok, sebuah *platform* media sosial berbasis video singkat, telah mengalami pertumbuhan eksponensial sejak diluncurkan pada tahun 2016. Aplikasi *Tiktok* menawarkan format konten yang menarik, interaktif, dan mudah diakses, yang memungkinkan pengguna untuk menonton dan membagikan video yang singkat dengan durasi 15-60 detik. *Tiktok* memiliki berbagai fitur yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna, termasuk algoritma yang mampu merekomendasikan konten sesuai minat dari para pengguna berdasarkan dengan pola interaksi yang mereka sukai. Hal ini membuat *Tiktok* sangat menarik bagi *emerging adulthood*, yang cenderung menyukai pengalaman visual dan stimulasi instan (Wang & Su, 2021). Kemudahan akses dan kesenangan yang ditawarkan *Tiktok* tidak lepas dari risiko ketergantungan atau adiksi pada *platform Tiktok*. Adiksi *Tiktok* dapat didefinisikan sebagai penggunaan berlebihan yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengendalikan durasi dan frekuensi dalam penggunaan *Tiktok*, meskipun mereka menyadari dampak negatif yang dapat ditimbulkan (Yang & Zhao, 2021).

Adiksi *Tiktok* ini seringkali mengakibatkan beragam dampak negatif seperti penurunan kualitas tidur, produktivitas, dan kesehatan mental, serta mengganggu hubungan sosial dan akademik. Di kalangan *emerging adulthood*, adiksi media sosial seperti *TikTok* dapat memicu perilaku adiktif yang bersifat maladaptif dan mengurangi kemampuan seorang individu untuk fokus pada tugas atau tanggung jawab utama mereka (King et al., 2017). Griffiths (2005) mendefinisikan adiksi sebagai suatu proses dimana individu menunjukkan pola perilaku berulang yang menghasilkan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan. Dalam modelnya, kecanduan dicirikan oleh enam komponen utama yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, *relapse*. Kriteria adiksi ini juga sering digunakan oleh penelitian sebelumnya, digunakan juga dalam alat ukur *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* (Jap et al., 2013) untuk mengukur tingkat adiksi kecanduan game online.

Salah satu faktor kunci yang penting dalam mempengaruhi kemungkinan seseorang mengalami adiksi media sosial, salah satunya adalah *self-control* atau pengendalian diri. *Self-control* adalah kemampuan seorang individu untuk mengatur dan mengendalikan impuls serta menahan godaan untuk mencapai tujuan jangka panjang yang lebih bermakna (Baumeister et al., 2007). *Self-control* adalah kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah reaksi batin, baik dalam menghentikan perilaku yang tidak diinginkan maupun menahan diri dari dorongan negatif, sehingga menghasilkan konsekuensi positif (Basaria et al., 2017). Rendahnya *self-control* terbukti memiliki kaitan dengan perilaku adiktif, seperti ketergantungan pada media sosial dan penggunaan internet yang berlebihan (Przybylski et al., 2013). Pada dasarnya, *self-control* membantu individu untuk mengelola dorongan jangka pendek yang mungkin memberikan kenikmatan instan tetapi merugikan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, rendahnya *self-control* dapat menyebabkan individu lebih rentan terhadap penggunaan *Tiktok* secara berlebihan dan berisiko mengalami adiksi.

Beragam penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya *self-control* terkait dengan tingginya penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan remaja dan dewasa muda (Duckworth & Steinberg, 2015). Hal ini dikarenakan *emerging adulthood* berada pada fase yang dianggap sebagai perkembangan ketika mereka belum memiliki pengendalian diri yang

kuat dan masih dalam proses pembentukan identitas diri. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh King et al. (2017) menemukan bahwa individu dengan *self-control* yang rendah cenderung memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku adiktif, termasuk ketergantungan pada media sosial seperti *Tiktok*. Pada kondisi tertentu, ketergantungan ini dapat berkembang menjadi adiksi yang mengganggu keseharian, mulai dari tugas akademik hingga kualitas hubungan sosial.

Meskipun dampak negatif dari adiksi *Tiktok* terlihat dengan jelas, faktor yang mendorong dan menghambat perilaku ini pada *emerging adulthood* masih menjadi topik yang perlu diteliti lebih lanjut. Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa tingkat *self-control* seseorang sangat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengelola dan mengontrol penggunaan media sosial. Dengan tingkat *self-control* yang lebih tinggi, individu lebih mampu menahan dorongan untuk terus menerus menggunakan *Tiktok* dan mengalihkan perhatian mereka pada aktivitas yang lebih produktif. Bagi mereka yang memiliki *self-control* rendah, *Tiktok* dapat menjadi salah sumber hiburan yang sulit untuk dihentikan, bahkan ketika mereka sadar akan dampak negatifnya (Camero, 2003).

Penggunaan *Tiktok* di Indonesia telah meningkat pesat dalam beberapa tahun terakhir. Pada Juli 2024, data menunjukkan bahwa jumlah pengguna *Tiktok* di Indonesia mencapai 157,6 juta, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna *Tiktok* terbesar di dunia, melampaui Amerika Serikat (Statista, 2024). Menurut laporan dari Statista, Indonesia menempati peringkat teratas dalam daftar pengguna *Tiktok* global, menggambarkan dominasi platform tersebut di pasar Asia Tenggara (Tekno Kompas, 2024). Peningkatan jumlah pengguna ini juga diikuti dengan kekhawatiran akan adiksi *Tiktok*, terutama di kalangan remaja. Sebuah penelitian yang dipublikasikan pada Februari 2024, menemukan bahwa remaja yang memiliki adiksi *Tiktok* menunjukkan kondisi kesehatan mental yang buruk, termasuk peningkatan tingkat depresi, kecemasan, dan stress (Mardiana & Maryana, 2024).

Kasus nyata juga terjadi di Bogor, Jawa Barat, ketika seorang gadis yang berusia 24 tahun mengalami depresi yang disebabkan oleh adiksi live di *Tiktok*. Dinas Sosial Kota Bogor melakukan evakuasi terhadap gadis tersebut setelah ditemukan menunjukkan perilaku yang mengindikasikan adiksi aplikasi tersebut. Dampak adiksi *Tiktok* pada individu yang berada pada tahap *emerging adulthood* tidak hanya terlihat pada aspek psikologis, tetapi juga aspek fisik dan sosial. Penggunaan *Tiktok* yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur, peningkatan stres, serta gangguan konsentrasi dan daya ingat, yang pada akhirnya dapat mengganggu performa akademik dan sosial (Wegmann & Brand, 2019). Kondisi ini diperparah dikarenakan *Tiktok* yang memberikan pengalaman yang instan dan hiburan tanpa henti, sehingga individu cenderung melupakan waktu dan terjebak dalam siklus ketergantungan. Fenomena ini semakin memperkuat urgensi penelitian ini untuk memahami *self-control* berperan dalam mencegah atau mengurangi risiko adiksi *Tiktok*, terutama pada kelompok *emerging adulthood* yang lebih rentan terhadap dampak buruk media sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-control* dengan adiksi *Tiktok* pada *emerging adulthood*, serta untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin akan memperkuat atau memperlemah hubungan ini. Dengan memahami peran *self-control* dalam penggunaan *Tiktok* yang berlebihan, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berguna bagi praktisi kesehatan mental, orang tua, serta pihak-pihak terkait dalam merancang intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari adiksi media sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan literatur mengenai pengendalian diri di era digital, media sosial yaitu *Tiktok* semakin menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern (Baumeister et al., 2007).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan antara self-control dengan adiksi TikTok pada individu dalam tahap emerging adulthood. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang dinyatakan dalam bentuk data numerik. Subjek penelitian adalah individu berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan TikTok, dan teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling, yaitu memilih sampel secara sengaja dengan kriteria tertentu, seperti durasi penggunaan TikTok.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disusun berdasarkan dua skala pengukuran utama. *Brief Self-Control Scale* (BSCS) dan adaptasi *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) untuk mengukur adiksi *TikTok*. Kuesioner *Self-Control Scale* ini dirancang menggunakan skala Likert 1 sampai 7 poin dan Variabel Adiksi *TikTok* dirancang menggunakan skala Likert 1 sampai 5 poin untuk mempermudah analisis data. Sebelum distribusi, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya pada sampel uji coba guna memastikan alat ukur memenuhi standar ilmiah.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi data pada variabel self-control dan adiksi TikTok. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan software statistik seperti SPSS atau program serupa. Dengan prosedur ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan data yang akurat dan menggambarkan hubungan antara self-control dan adiksi TikTok secara empiris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan menggunakan *one sample kolmogrov-smirnov Z*. Pengujian data berdistribusi normal jika nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* yang dimiliki lebih besar dari nilai *alpha* yaitu sebesar 0.05 (5%). Hasil yang didapatkan setelah dilakukan uji normalitas dari kedua variabel tersebut adalah 0.00, yang dapat diartikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki data yang tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat di lampiran 9.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Sig	Keterangan
Unstandardized Residual	0.000	Distribusi tidak normal

2) Uji Linearitas

Dilakukan uji linearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear antara kedua variabel yang diteliti yaitu *Self-Control* dan Adiksi *TikTok*. Peneliti menggunakan teknik *means* dalam *compare means* pada IBM SPSS 24. Pada uji linearitas, variabel yang berhubungan linear antara kedua variabel yang dapat dilihat pada *Anova table*, dengan nilai *Sig Deviation from Linearity* >0.05 . Hasil Uji linearitas pada variabel *self-control* dengan adiksi *TikTok* mendapatkan nilai *Sig Deviation form Linearity* pada kolom ANOVA sebesar 0.67, yang memiliki arti bahwa nilai tersebut menyatakan bahwa kedua variabel yang diukur memiliki hubungan yang linear.

3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat kelompok data sampel yang telah diperoleh pada data penelitian memiliki karakteristik yang sama. Distribusi data yang normal dapat dilihat jika nilai *sig* pada *Marginal Homogeneity Test* memiliki nilai *sig* di atas 0.05, begitupun sebaliknya. Hasil perhitungan berdasarkan variabel *self-control* dan variabel adiksi *Tiktok* diperoleh nilai *sig* $0.000 < 0.05$. Berdasarkan nilai yang diperoleh, dapat dinyatakan bahwa data terdistribusi tidak homogen.

2. Uji Analisis Data Utama

1) Uji Korelasi *Self-Control* dengan Adiksi *Tiktok*

Dilakukan uji korelasi untuk mencari hubungan dua variabel . Uji korelasi dapat dilakukan oleh dua metode, yaitu uji korelasi *spearman* dan uji korelasi *pearson*. Uji korelasi yang digunakan adalah *Spearman Correlation* karena kedua variabel yang sudah dilakukan uji normalitas, dan hasil menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Uji korelasi dilakukan terhadap variabel, yaitu variabel *self-control* dengan variabel adiksi *Tiktok* yang mendapatkan nilai koefisien korelasi $r = -.806$ dengan signifikansi $p < 0.05$ dengan nilai 0.000, yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* dengan adiksi *Tiktok* memiliki hubungan yang negatif. Hasil uji korelasi *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dapat dilihat di lampiran 10.

Tabel 2. Uji Korelasi *Spearman Self-Control* dan Adiksi *Tiktok*

Variabel	p	r	Keterangan
<i>Self-Control</i> dengan Adiksi <i>Tiktok</i>	0.000	-.806	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

2) Uji Korelasi Dimensi Inhibisi dengan Adiksi *Tiktok*

Kemudian, dilakukan uji korelasi terhadap variabel *self-control* dimensi inhibisi dengan variabel adiksi *Tiktok* yang mendapatkan nilai koefisien korelasi $r = -.793$ dengan signifikansi $p < 0.05$ dengan nilai 0.00, yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* dimensi inhibisi dengan adiksi *Tiktok* memiliki hubungan yang negatif. Hasil uji korelasi *self-control* dimensi inhibisi dengan adiksi *Tiktok* dapat dilihat di lampiran 11.

Tabel 3. Uji Korelasi *Spearman Self-Control Dimensi Inhibisi* dan Adiksi *Tiktok*

Variabel	p	r	Keterangan
Dimensi Inhibisi dengan Adiksi <i>Tiktok</i>	0.000	-.793	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

3) Uji Korelasi Dimensi Inisiasi dengan Adiksi *Tiktok*

Dilakukan uji korelasi terhadap variabel *self-control* dimensi inisiasi dengan variabel adiksi *Tiktok* yang mendapatkan nilai koefisien korelasi $r = -.761$ dengan signifikansi $p < 0.05$ dengan nilai 0.00, yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* dimensi inisiasi dengan adiksi *Tiktok* memiliki hubungan yang negatif. Hasil uji korelasi *self-control* dimensi inisiasi dengan adiksi *Tiktok* dapat dilihat di lampiran 12.

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman Self-Control Dimensi Inisiasi dan Adiksi Tiktok

Variabel	p	r	Keterangan
Dimensi Inisiasi dengan Adiksi Tiktok	0.000	-.761	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

4) Uji Korelasi Self-Control dengan Dimensi Salience

Dilakukan uji korelasi terhadap variabel *self-control* dengan variabel adiksi *Tiktok* dimensi *Salience* yang mendapatkan nilai koefisien korelasi $r = -.688$ dengan signifikansi $p < 0.05$ dengan nilai 0.00, yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *Salience* memiliki hubungan yang negatif. Hasil uji korelasi *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *salience* dapat dilihat di lampiran 13.

Tabel 5. Uji Korelasi Spearman Self-Control dan Adiksi Tiktok Dimensi Salience

Variabel	p	r	Keterangan
Self-Control dengan dimensi Salience	0.000	-.688	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

5) Uji Korelasi Self-Control dengan Dimensi Tolerance

Dilakukan uji korelasi terhadap variabel *self-control* dengan variabel adiksi *Tiktok* dimensi *Tolerance* yang mendapatkan nilai koefisien korelasi $r = -.501$ dengan signifikansi $p < 0.05$ dengan nilai 0.00, yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *Tolerance* memiliki hubungan yang negatif. Hasil uji korelasi *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *Tolerance* dapat dilihat di lampiran 14.

Tabel 6. Uji Korelasi Spearman Self-Control dan Adiksi Tiktok Dimensi Tolerance

Variabel	p	r	Keterangan
Self-Control dengan dimensi Tolerance	0.000	-.501	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

6) Uji Korelasi Self-Control dengan Dimensi Mood Modification

Dilakukan uji korelasi terhadap variabel *self-control* dengan variabel adiksi *Tiktok* dimensi *Mood Modification* yang mendapatkan nilai koefisien korelasi $r = -.499$ dengan signifikansi $p < 0.05$ dengan nilai 0.00, yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *Mood Modification* memiliki hubungan yang negatif. Hasil uji korelasi *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *mood modification* dapat dilihat di lampiran 15.

Tabel 7. Uji Korelasi Spearman Self-Control dan Adiksi Tiktok Dimensi Mood Modification

Variabel	p	r	Keterangan
Self-Control dengan dimensi Mood Modification	0.000	-.499	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

7) Uji Korelasi *Self-Control* dengan Dimensi *Relapse*

Dilakukan uji korelasi terhadap variabel *self-control* dengan variabel adiksi *Tiktok* dimensi *Relapse* yang mendapatkan nilai koefisien korelasi $r = -.657$ dengan signifikansi $p < 0.05$ dengan nilai 0.00, yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *Relapse* memiliki hubungan yang negatif. Hasil uji korelasi *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *relapse* dapat dilihat di lampiran 16.

Tabel 8. Uji Korelasi Spearman *Self-Control* dan Adiksi *Tiktok* Dimensi *Relapse*

Variabel	p	r	Keterangan
<i>Self-control</i> dengan dimensi <i>Relapse</i>	0.000	-.657	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

8) Uji Korelasi *Self-Control* dengan Dimensi *Withdrawal*

Dilakukan uji korelasi terhadap variabel *self-control* dengan variabel adiksi *Tiktok* dimensi *Withdrawal* yang mendapatkan nilai koefisien korelasi $r = -.692$ dengan signifikansi $p < 0.05$ dengan nilai 0.00, yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *Withdrawal* memiliki hubungan yang negatif. Hasil uji korelasi *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *withdrawal* dapat dilihat di lampiran 17.

Tabel 9. Uji Korelasi Spearman *Self-Control* dan Adiksi *Tiktok* Dimensi *Withdrawal*

Variabel	p	r	Keterangan
<i>Self-control</i> dengan dimensi <i>Withdrawal</i>	0.000	-.692	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

9) Uji Korelasi *Self-Control* dengan Dimensi *Conflict*

Dilakukan uji korelasi terhadap variabel *self-control* dengan variabel adiksi *Tiktok* dimensi *Conflict* yang mendapatkan nilai koefisien korelasi $r = -.637$ dengan signifikansi $p < 0.05$ dengan nilai 0.00, yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *Conflict* memiliki hubungan yang negatif. Hasil uji korelasi *self-control* dengan adiksi *Tiktok* dimensi *conflict* dapat dilihat di lampiran 18.

Tabel 10. Uji Korelasi Spearman *Self-Control* dan Adiksi *Tiktok* Dimensi *Conflict*

Variabel	p	r	Keterangan
<i>Self-control</i> dengan dimensi <i>Conflict</i>	0.000	-.637	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan adiksi *Tiktok*, dengan nilai korelasi *spearman* sebesar $r = -0.806$ dan $p=0.000$. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* seseorang, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami adiksi terhadap *Tiktok*, begitupun sebaliknya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yang dan Zhao (2021), yang menemukan bahwa rendahnya *self-control* berkorelasi positif dengan penggunaan media sosial yang berlebihan. Individu dengan *self-control* rendah cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk hiburan instan seperti *Tiktok*, sehingga mengurangi waktu untuk melakukan

aktivitas. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Baumeister et al. (2007) yang menegaskan bahwa *self-control* adalah mekanisme utama untuk mengatur perilaku impulsif, termasuk dalam penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan.

Dimensi inhibisi dan inisiasi, yang masing-masing memiliki $r = -0.793$ dan $r = -0.761$, berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi adiksi *TikTok*. Penemuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Duckworth dan Steinberg (2015) yang menekankan bahwa pengendalian dorongan (inhibisi) dan kemampuan untuk memulai aktivitas positif (inisiasi) adalah komponen kunci dalam *self-control*. Penelitian lain oleh Wang dan Su (2021) juga menemukan bahwa pengguna yang lebih mampu memulai aktivitas produktif cenderung lebih sedikit terlibat dalam perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *self-control* ($p = 0.913$) maupun adiksi *TikTok* ($p = 0.867$) antara laki-laki dan perempuan. Hal ini mendukung penelitian oleh Przybylski et al. (2013), yang menyatakan bahwa dampak media sosial adalah universal dan tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin. Penelitian oleh King et al. (2017) menemukan bahwa laki-laki cenderung lebih terlibat dalam penggunaan media sosial berbasis hiburan, sementara perempuan lebih sering menggunakan media sosial untuk interaksi sosial. Perbedaan hasil ini mungkin disebabkan oleh variasi dalam konteks budaya atau metode pengumpulan data.

Penelitian ini memperkuat teori *self-control* yang dikemukakan oleh Baumeister et al. (2007), terutama dalam konteks penggunaan media sosial. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan teori *self-control* lebih lanjut, khususnya dengan menambahkan aspek-aspek yang relevan dalam era digital, seperti dampak algoritma media sosial terhadap perilaku *self-control*.

Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara *self-control* dan adiksi *TikTok*, yang dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi sosial dan pengguna digital. Penelitian ini juga menyoroti dimensi inhibisi dan inisiasi sebagai elemen yang penting dalam *self-control*, yang dapat dieksplorasi lebih lanjut dalam studi-studi mendatang.

Studi ini mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya dengan fokus pada kelompok *emerging adulthood*. Penemuan ini mendukung teori perkembangan oleh Arnett (2000) dan dapat digunakan sebagai dasar untuk memahami perilaku adiktif pada generasi muda dalam penggunaan media sosial berbasis video.

KESIMPULAN

Studi yang melibatkan 200 peserta menemukan hubungan negatif yang signifikan antara pengendalian diri dan kecanduan *TikTok* di masa dewasa awal. Tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi mengurangi kemungkinan kecanduan *TikTok*, sementara tingkat pengendalian diri yang lebih rendah meningkatkannya. Tidak ditemukan perbedaan signifikan antara pria dan wanita dalam tingkat pengendalian diri atau kecanduan *TikTok*, yang menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri dan kecanduan kedua jenis kelamin memengaruhi kecanduan *TikTok* secara serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Basaria, D., Dariyo, A., & Clara, C. (2017). Peran self-efficacy dan self-control terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 159–169.

- Baumeister, R. F. (1998). The self and society: Changes, problems, and opportunities. *Journal of Personality*, 66(4), 661–675. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00028>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brown, T. (2019). Social media and self-esteem: Understanding the impact of social comparison. *Journal of Adolescent Research*, 34(7), 829–847. <https://doi.org/10.1177/0743558419829067>
- Camero, A. (2003). Impulse control and addiction in the digital age. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 140–151. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2003.3.3>
- Campbell, K. (2018). The impact of social media on real-life relationships. *Social Media Studies*, 6(4), 300–320. <https://doi.org/10.1080/14614411.2018.1428110>
- Dennick, R., & Tavakol, M. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32–37. <https://doi.org/10.1111/cdep.12106>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037>
- Ferster, C. B., & Skinner, B. F. (1957). *Schedules of Reinforcement*. Appleton-Century-Crofts.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2017). The role of structural characteristics in addiction to social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(1), 1–4. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0029>
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, C. M., & Suteja, M. S. (2013). The development of the Indonesian online game addiction questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), e61098. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- Jiang, L. C., & Hancock, J. T. (2018). The impact of social media algorithms on mental health: A review. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 23(6), 340–358. <https://doi.org/10.1093/jcmc/bby020>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 54, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.04.007>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Soetikno, N., Kusumawardhani, I. A., & Kurnianingrum, W. (2018). Art therapy untuk meningkatkan kontrol diri pada anak didik lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 135–143.
- Statista. (2024). Number of TikTok users worldwide. Retrieved from <https://www.statista.com>

- Steinberg, L., & Duckworth, A. L. (2015). Self-control and adolescence: The dual systems model revisited. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 17, 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.01.003>
- Su, L., & Wang, H. (2021). The role of TikTok in digital addiction: Evidence from China. *International Journal of Digital Media Studies*, 5(2), 150–162. <https://doi.org/10.1002/jdms.2021.2.5>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Wang, Y., & Su, S. (2021). The influence of visual stimulation on social media engagement: A case study of TikTok. *Digital Media Journal*, 15(2), 113–126.
- Wegmann, E., & Brand, M. (2019). Affective and cognitive mechanisms related to Internet-use disorders. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 123–139. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Wegmann, E., & Brand, M. (2019). Cognitive biases and social media addiction: Understanding the interaction of affect, cognition, and execution. *Frontiers in Psychology*, 10, 385. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00385>
- Yang, Z., & Zhao, J. (2021). Psychological aspects of social media addiction: The role of social validation. *Journal of Digital Media*, 9(4), 205–217.
- Zhang, Y., Bu, R., & Li, X. (2024). Social exclusion and short video addiction: The mediating role of boredom and self-control. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2195–2203. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S463240>
- Zhao, Q., & Yang, Y. (2021). Behavioral addiction to TikTok: Examining the psychological mechanisms. *Journal of Digital Media*, 12(3), 45–65. <https://doi.org/10.1177/10776958211012345>