E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Pengaruh Kontrol Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik-Tok Pada Siswa SMA 1 Karas

Eva Puspita[1], Silvia Yula Wardani[2], Ratih Christiana[3]
[1]Universitas PGRI Madiun, Puspitae@gmail.com
[2]Universitas PGRI Madiun, silviawardani@unipma.ac.id
[3]Universitas PGRI Madiun, ratihchristiana@unipma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan konformitas teman sebaya terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA Negeri 1 Karas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 299 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Karas, dengan sampel sebanyak 75 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup menggunakan skala Likert. Analisis data menggunakan regresi linear berganda, uji t, uji F, dan koefisien determinasi dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok (t = -3,497; p = 0,001), sedangkan konformitas teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok (t = 30,524; p = 0,000). Secara simultan, kontrol diri dan konformitas teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok (F = 497,017; p = 0,000). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,932 menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan 93,2% variasi intensitas penggunaan media sosial TikTok, sedangkan 6,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah intensitas penggunaan TikTok, sedangkan semakin tinggi konformitas teman sebaya maka semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok.

Kata Kunci : *Kontrol Diri, Konformitas Teman Sebaya, Intensitas Enggunaan Media Sosial Tik-Tok*

Abstract

This study aims to determine the effect of self-control and peer conformity on the intensity of TikTok social media use among students of SMA Negeri 1 Karas. The study used a quantitative approach with an ex post facto correlational design. The study population was 299 grade XI students of SMA Negeri 1 Karas, with a sample of 75 students determined using the Slovin formula and random sampling techniques. Data collection was carried out through a closed questionnaire using a Likert scale. Data analysis used multiple linear regression, t-test, F-test, and coefficient of determination with the help of SPSS version 26. The results showed that self-control had a negative and significant effect on the intensity of TikTok social media use (t = -3.497; p = 0.001), while peer conformity had a positive and significant effect on the intensity of TikTok social media use (t = 30.524; p = 0.000). Simultaneously, self-control and peer conformity had a significant effect on the intensity of TikTok social media use (F = 497.017; p = 0.000). The coefficient of determination (R^2) value of 0.932 indicates that the two variables are able to explain 93.2% of the variation in the intensity of TikTok social media use, while the remaining 6.8% is influenced by other factors outside the study. Thus, the higher the student's self-control, the lower the intensity of TikTok use, while the higher the peer conformity, the higher the intensity of TikTok use.

Keywords: *Self-Control, Peer Conformity, Intensity of TikTok Social Media Use.*

Corresponding Author:
Eva Puspita
Universitas PGRI Madiun, Puspitae@gmail.com

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat secara signifikan, terutama pada kalangan remaja. Media sosial menjadi sarana utama bagi remaja untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan membangun identitas sosial (Rahmah et al., 2023: 859). Remaja merupakan kelompok usia yang paling intens menggunakan media sosial karena berada pada fase pencarian jati diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Kondisi ini menjadikan remaja lebih rentan terhadap penggunaan media sosial secara berlebihan, termasuk pada platform TikTok (Puspitasari & Tama, 2021: 95).

TikTok sebagai salah satu media sosial berbasis video pendek mengalami peningkatan pengguna yang sangat pesat di kalangan remaja. Karakteristik TikTok yang bersifat atraktif, interaktif, dan menyediakan umpan balik instan mendorong remaja untuk menggunakannya secara terus-menerus (Puspitasari & Tama, 2021: 96). Penggunaan TikTok yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menimbulkan perilaku adiksi, yang ditunjukkan oleh lamanya waktu penggunaan, ketidakmampuan untuk membatasi atau menghentikan aktivitas tersebut, serta terabaikannya tanggung jawab akademik dan interaksi sosial.

Salah satu faktor psikologis internal yang berperan penting dalam penggunaan media sosial adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan norma dan tuntutan lingkungan (Rahmah et al., 2023: 859). Seperti halnya individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengendalikan dirinya dari perilaku agresivitas, begitu juga sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang kurang baik maka kemampuan untuk mengendalikan dirinya juga kurang (Ardiawan et.,al. 2024). Remaja dengan kontrol diri rendah cenderung kesulitan membatasi waktu penggunaan media sosial dan lebih mudah terjerumus pada penggunaan TikTok secara berlebihan. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri yang rendah dengan kecanduan media sosial pada remaja (Rahmah et al., 2023: 862).

Selain faktor internal, faktor eksternal berupa lingkungan sosial juga memiliki pengaruh besar terhadap perilaku penggunaan media sosial remaja. Lingkungan teman sebaya menjadi konteks sosial yang paling dominan dalam kehidupan remaja (Mahmudi & Wardani, 2023: 421). Konformitas teman sebaya dapat diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk menyesuaikan sikap dan perilakunya agar sesuai dengan kelompok sosialnya. Pada fase remaja, perilaku konformitas ini umumnya muncul sebagai usaha untuk mendapatkan penerimaan serta pengakuan dari lingkungan pergaulan. Tingginya konformitas teman sebaya dapat mendorong remaja untuk mengikuti pola penggunaan media sosial yang berlaku dalam kelompoknya, termasuk kebiasaan menggunakan TikTok dalam durasi yang lama dan intens (Puspitasari & Tama, 2021: 98).

Penelitian menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok, di mana tekanan kelompok mendorong individu untuk terus aktif agar tidak dianggap tertinggal (Puspitasari & Tama, 2021: 95). Teman sebaya juga berperan dalam membentuk norma penggunaan media sosial melalui interaksi sehari-hari, baik secara langsung maupun melalui media digital. Norma ini sering kali mendorong intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (Mahmudi & Wardani, 2023: 422).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa siswa SMA sering menggunakan TikTok di sela-sela waktu belajar, bahkan pada jam pelajaran, meskipun terdapat aturan sekolah yang membatasi penggunaan gawai. Perilaku ini mencerminkan lemahnya kontrol diri dan kuatnya pengaruh lingkungan sosial. Selain itu, siswa cenderung

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

membuat dan menonton konten TikTok karena ajakan teman sebaya agar tetap dianggap eksis dan tidak terasing dari kelompok pergaulan. Situasi ini memperkuat kecenderungan konformitas dalam penggunaan media sosial. Beberapa siswa juga menunjukkan perilaku cemas dan gelisah ketika tidak dapat mengakses TikTok, serta mengalami penurunan konsentrasi belajar. Gejala tersebut merupakan indikasi awal dari penggunaan media sosial yang bermasalah (Rahmah et al., 2023: 860).

Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti intensitas penggunaan media sosial dan konformitas teman sebaya terhadap perilaku lain seperti perilaku konsumtif dan bullying, sementara kajian yang secara spesifik mengaitkan kontrol diri dan konformitas teman sebaya dengan penggunaan TikTok pada siswa SMA masih terbatas. Padahal, kombinasi antara rendahnya kontrol diri dan tingginya konformitas teman sebaya berpotensi memperkuat perilaku penggunaan TikTok secara berlebihan pada remaja. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara empiris peran kontrol diri dan konformitas teman sebaya dalam mempengaruhi penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi perilaku penggunaan TikTok di kalangan siswa SMA. Temuan penelitian juga dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan preventif dan intervensi untuk meningkatkan kontrol diri siswa serta mengelola pengaruh teman sebaya secara positif. Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh kontrol diri dan konformitas teman sebaya terhadap penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA menjadi relevan dan penting untuk dilakukan dalam konteks pendidikan saat ini.

.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Karas, Kabupaten Magetan, Jawa Timur, pada semester genap tahun pelajaran 2025/2026, yaitu mulai Januari hingga Mei 2026. Penelitian menggunakan desain korelasional ex post facto, yaitu penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh dan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat berdasarkan kondisi yang telah terjadi tanpa adanya perlakuan dari peneliti (Soebardy et al., 2020). Penelitian ini mengkaji pengaruh kontrol diri (X_1) dan konformitas teman sebaya (X_2) terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok (Y) pada siswa SMA Negeri 1 Karas.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Karas yang berjumlah 299 siswa. Menurut Sudaryana dan Agusiady (2022), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 75 siswa sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling dengan jenis random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup. Menurut Tanjung dan Muliyani (2021), angket merupakan teknik pengumpulan data melalui sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab. Instrumen penelitian disusun menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena sosial (Kurniawan, 2018). Instrumen penelitian terdiri atas variabel kontrol diri, konformitas teman sebaya, dan intensitas penggunaan media sosial TikTok.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas instrumen dilakukan menggunakan validitas konstruk melalui korelasi Product Moment Pearson. Menurut Sugiyono (2024), instrumen yang valid adalah instrumen yang mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada variabel kontrol diri terdapat 26 item valid, variabel konformitas teman sebaya 24 item valid, dan variabel intensitas penggunaan media sosial TikTok 22 item valid. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil pengujian menunjukkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,879 untuk kontrol diri, 0,883 untuk konformitas teman sebaya, dan 0,874 untuk intensitas penggunaan media sosial TikTok, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 26. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan konformitas teman sebaya secara bersama-sama terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok digunakan Uji F (simultan), sedangkan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat digunakan Uji t (parsial) (Sugiyono, 2019). Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) sehingga dapat diketahui apakah kontrol diri dan konformitas teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA Negeri 1 Karas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien Regresi (B)	Std. Error	t Hitung	Sig.
Konstanta	9,371	1,917	4,889	0,000
Kontrol Diri (X_1)	-0,091	0,026	-3,497	0,001
Konformitas Teman Sebaya (X_2)	0,805	0,026	30,524	0,000

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh persamaan sebagai berikut: $Y = 9,371 - 0,091X_1 + 0,805X_2$

1. Nilai konstanta (a) sebesar 9,371 menunjukkan bahwa apabila variabel kontrol diri (X_1) dan konformitas teman sebaya (X_2) dianggap konstan atau bernilai nol, maka intensitas penggunaan media sosial TikTok (Y) memiliki nilai sebesar 9,371.
2. Koefisien regresi variabel kontrol diri (X_1) sebesar -0,091 menunjukkan bahwa setiap peningkatan kontrol diri sebesar satu satuan akan menurunkan intensitas penggunaan media sosial TikTok sebesar 0,091 satuan, dengan asumsi variabel konformitas teman sebaya tetap. Tanda negatif menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang berlawanan arah dengan intensitas penggunaan media sosial TikTok. Dengan kata lain, semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial TikTok. Berdasarkan kontribusinya dalam model regresi, variabel kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 9,6% terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok.
3. Koefisien regresi variabel konformitas teman sebaya (X_2) sebesar 0,805 menunjukkan bahwa setiap peningkatan konformitas teman sebaya sebesar satu satuan akan meningkatkan intensitas penggunaan media sosial TikTok sebesar 0,805 satuan, dengan asumsi variabel kontrol diri tetap. Tanda positif menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya memiliki hubungan searah dengan intensitas penggunaan media sosial TikTok. Dengan kata lain, semakin tinggi konformitas teman sebaya, maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Uji F (Uji Simultan)

Tabel Uji F

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2250,759	2	1125,380	497,017	,000[b]
	Residual	163,027	72	2,264		
	Total	2413,787	74			
a. Dependent Variable: Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok						
b. Predictors: (Constant), Konformitas Temen Sebaya, Kontrol Diri						

Berdasarkan tabel ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 497,017 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya secara simultan (bersama-sama) berpengaruh signifikan terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok.

Uji T (Uji Parsial)

Tabel Uji T

Variabel	Koefisien Regresi (B)	t Hitung	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri	-0,091	-3,497	0,001	Berpengaruh negatif dan signifikan
Konformitas Teman Sebaya	0,805	30,524	0,000	Berpengaruh positif dan signifikan

Berdasarkan hasil uji t pada variabel diatas maka dapat disimpulkan seperti berikut ;

1. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok
   Berdasarkan hasil uji t, variabel kontrol diri memperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0,091, nilai t hitung sebesar -3,497, dan nilai signifikansi sebesar 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,001 < 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial TikTok. Sebaliknya, individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung memiliki intensitas penggunaan TikTok yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, mengatur waktu, serta menahan dorongan untuk menggunakan media sosial berperan penting dalam mengurangi intensitas penggunaan TikTok.
2. Pengaruh Konformitas Teman Sebaya terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik-Tok
   Berdasarkan hasil uji t, variabel konformitas teman sebaya memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,805, nilai t hitung sebesar 30,524, dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_2 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konformitas teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konformitas teman sebaya, maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial TikTok. Sebaliknya, semakin rendah konformitas teman sebaya, maka semakin rendah intensitas penggunaan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

TikTok. Hasil ini menunjukkan bahwa individu cenderung menyesuaikan perilakunya dengan kelompok teman sebaya, termasuk dalam penggunaan media sosial TikTok. Ketika lingkungan pertemanan aktif menggunakan TikTok, individu akan lebih terdorong untuk ikut menggunakan dan meningkatkan intensitas penggunaannya agar dapat diterima serta menyesuaikan diri dengan kelompoknya.

Koefisien Determinasi

Tabel Koefisien Determinasi

Model Summary[b]				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,966[a]	,932	,931	1,505
a. Predictors: (Constant), Konformitas Temen Sebaya, Kontrol Diri				
b. Dependent Variable: Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok				

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel Model Summary diperoleh nilai R Square sebesar 0,932. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan konformitas teman sebaya mampu menjelaskan variabel intensitas penggunaan media sosial TikTok sebesar 93,2%, sedangkan sisanya sebesar 6,8% dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,931 menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan yang sangat kuat dalam menjelaskan variasi intensitas penggunaan media sosial TikTok.

Pembahasan

1. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik-Tok pada Siswa SMA

Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa variabel Kontrol Diri (X_1) secara parsial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok (Y). Hal ini didasarkan pada hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel kontrol diri sebesar 0,001 < 0,05 dan nilai t hitung sebesar -3,497. Artinya, hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis pertama (H_1) yang menyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial TikTok. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Putri & Setyawati, 2025) yang menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, mengatur pelaksanaan perilaku, serta mengendalikan berbagai stimulus yang dapat memengaruhi tindakan individu. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku yang dilakukan sehingga dapat mengarahkan dirinya pada perilaku yang lebih positif. Dalam konteks penggunaan media sosial, siswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan lebih mampu mengatur waktu penggunaan TikTok dan tidak mudah terdorong untuk menggunakan media sosial secara berlebihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mile et al., 2023) yang berjudul "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (TikTok) pada Remaja di SMPN 4 Tilamuta". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

TikTok pada remaja, dimana remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung memiliki tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengendalikan perilaku penggunaan media sosial sehingga individu mampu membatasi penggunaan TikTok secara lebih bijaksana.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Maza & Aprianty, 2022) yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu mengatur waktu penggunaan media sosial, mengendalikan dorongan untuk terus mengakses media sosial, serta lebih mampu memprioritaskan aktivitas yang lebih penting. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih sulit mengontrol penggunaan media sosial sehingga lebih rentan mengalami penggunaan yang berlebihan dan mengarah pada kecanduan media sosial.

Hasil temuan menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan tingginya intensitas penggunaan TikTok pada siswa adalah kemudahan akses terhadap media sosial, banyaknya konten yang menarik, serta adanya fitur algoritma yang terus menampilkan video sesuai minat pengguna. Kondisi ini membuat siswa yang memiliki kontrol diri rendah lebih mudah terdorong untuk terus menggunakan TikTok dalam jangka waktu yang lama. Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu membatasi penggunaan TikTok sesuai kebutuhan dan tidak menjadikannya sebagai aktivitas utama dalam kehidupan sehari-hari.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial TikTok. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok. Dengan demikian, kontrol diri menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu siswa dalam mengendalikan penggunaan media sosial secara lebih bijaksana dan proporsional.

2. Pengaruh Konformitas Teman Sebaya terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik-Tok pada Siswa SMA

Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa variabel Konformitas Teman Sebaya (X_2) secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok (Y). Hal ini didasarkan pada hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel konformitas teman sebaya sebesar 0,000 < 0,05 dan nilai t hitung sebesar 30,524 > 1,993. Artinya, hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis kedua (H_2) yang menyatakan bahwa konformitas teman sebaya berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA. Koefisien regresi sebesar 0,805 menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konformitas teman sebaya yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial TikTok. Sebaliknya, semakin rendah tingkat konformitas teman sebaya, maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial TikTok.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Dwita et al., 2023) yang menjelaskan bahwa konformitas merupakan suatu bentuk perubahan perilaku dan sikap individu sebagai akibat adanya tekanan kelompok, baik secara nyata maupun tidak nyata. Individu cenderung menyesuaikan perilakunya dengan norma, aturan, dan kebiasaan kelompok agar dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Pada masa remaja,

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

teman sebaya menjadi kelompok sosial yang memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan perilaku individu, termasuk dalam penggunaan media sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sri & Varisna, 2022) yang menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya berpengaruh terhadap perilaku penggunaan media sosial pada remaja. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang memiliki tingkat konformitas tinggi cenderung mengikuti kebiasaan dan aktivitas yang dilakukan oleh kelompok teman sebayanya, termasuk dalam penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Nurdin et al., 2024) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konformitas teman sebaya, maka semakin tinggi pula kecenderungan remaja dalam menggunakan media sosial untuk mengikuti tren, memperoleh penerimaan sosial, dan menjaga hubungan dengan kelompok pertemanannya.

Konformitas teman sebaya berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA didukung oleh temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa siswa cenderung menggunakan TikTok karena mengikuti kebiasaan teman-temannya. Banyak siswa mengakses TikTok untuk mengikuti tren yang sedang viral, melihat konten yang sedang populer, membuat konten yang serupa dengan teman-temannya, serta berinteraksi melalui berbagai fitur yang tersedia di TikTok. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan memiliki peran yang cukup besar dalam memengaruhi perilaku penggunaan media sosial pada remaja.

Hasil temuan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat konformitas tinggi cenderung merasa perlu mengikuti berbagai aktivitas yang dilakukan oleh kelompok teman sebayanya agar tidak dianggap ketinggalan tren atau merasa berbeda dari kelompoknya. Keinginan untuk memperoleh penerimaan sosial, menjaga hubungan pertemanan, serta mengikuti perkembangan yang sedang populer menjadi faktor yang mendorong tingginya intensitas penggunaan TikTok pada siswa. Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat konformitas rendah cenderung lebih mampu menentukan perilakunya secara mandiri tanpa harus selalu mengikuti kebiasaan kelompok.

3. Pengaruh Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya secara Simultan terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada Siswa SMA

Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa variabel Kontrol Diri (X_1) dan Konformitas Teman Sebaya (X_2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok (Y). Hal ini didasarkan pada hasil pengujian hipotesis menggunakan uji F yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 dan nilai F hitung sebesar 497,017. Artinya, hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis ketiga (H_3) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan konformitas teman sebaya secara simultan terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA.

Besarnya pengaruh variabel kontrol diri dan konformitas teman sebaya terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok dapat dilihat dari nilai R Square sebesar 0,932 atau 93,2%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan konformitas teman sebaya mampu menjelaskan intensitas penggunaan media sosial TikTok sebesar 93,2%, sedangkan sisanya sebesar 6,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dalam penelitian ini adalah kontrol diri yang berperan dalam mengendalikan perilaku individu, sedangkan faktor eksternal adalah konformitas teman sebaya yang berperan dalam membentuk perilaku individu melalui pengaruh lingkungan sosial. Semakin baik kontrol diri yang dimiliki siswa dan semakin rendah tingkat konformitas yang bersifat

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

negatif, maka kecenderungan penggunaan TikTok secara berlebihan akan semakin rendah. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri serta tingginya konformitas teman sebaya dapat meningkatkan intensitas penggunaan TikTok pada siswa. Hal ini sependapat dengan teori (Deni et al., 2024) semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah agresivitasnya. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi tingkat agresivitasnya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat (Widyaningrum & Susilarini, 2021) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Selain itu, teori (Tutiana et al., 2023) menjelaskan bahwa konformitas merupakan perubahan perilaku individu yang terjadi karena adanya tekanan atau pengaruh kelompok. Kedua teori tersebut menunjukkan bahwa perilaku individu tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mengendalikan diri, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial tempat individu berinteraksi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Lutfianti & Sundari, 2023) yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan penggunaan media sosial TikTok pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan penggunaan media sosial sehingga terhindar dari penggunaan yang berlebihan. Selain itu, penelitian mengenai konformitas teman sebaya menunjukkan bahwa remaja cenderung mengikuti perilaku kelompoknya, termasuk dalam penggunaan media sosial, sebagai upaya untuk memperoleh penerimaan sosial dan mempertahankan hubungan dengan teman sebaya.

Berdasarkan temuan penelitian, siswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu membatasi penggunaan TikTok meskipun berada dalam lingkungan pertemanan yang aktif menggunakan media sosial. Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri rendah dan tingkat konformitas yang tinggi cenderung lebih mudah mengikuti kebiasaan teman-temannya dalam menggunakan TikTok sehingga intensitas penggunaannya menjadi lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok pada siswa tidak hanya ditentukan oleh faktor pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial tempat siswa berinteraksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan TikTok, sedangkan konformitas teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan. Secara simultan, kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap intensitas penggunaan TikTok dengan kontribusi sebesar 93,2%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah intensitas penggunaan TikTok, sedangkan semakin tinggi konformitas teman sebaya maka semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiawan, D., Christiana, R., Hamidah, S. W., Kamaria, B. M., & Nazhifatunnufus, A. (2024). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dan Kontrol Diri Terhadap Tingkat Agresif Pada Remaja. Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 11(1), 23-36. https://doi.org/10.29407/nor.v11i1.22594

Deni, A., Christiana, R., Hamidah, S. W., Kamaria, B. M., & Nazhifatunnufus, A. (2024). Pengaruh pola asuh otoriter orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku agresif

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

siswa. *Jurnal Nusantara of Research, 11*(1), 346–358. https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i4.8188

Dwita, S. M., Kamal, M., Afrinaldi, & Arif, M. (2023). Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap perilaku membolos siswa di SMA Negeri 2 Kecamatan Bukik Barisan. *Innovative: Journal of Social Science Research, 3*(4), 8394–8408.

Kurniawan, A. (2018). *Metodologi penelitian pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.

Lutfianti, M., & Sundari, A. R. (2023). Keterkaitan konsep diri dan konformitas dengan perilaku agresi verbal siswa kelas XII SMAN 4 Bekasi. *Jurnal Edukasi dan Multimedia, 1*(2), 18–27. https://doi.org/10.37817/jurnaledukasidanmultimedia.v1i2.2892

Mahmudi, I., & Wardani, S. Y. (2023). Pengaruh konformitas teman sebaya dan intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku bullying. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(1), 421–426.

Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 8*, 148–157.

Mile, A. C., Firmawati, & Febriyona, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial (TikTok) pada remaja di SMPN 4 Tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan, 3*(1).

Nurdin, F. S., Dhimas, M., Sutarmin, P., & Anisah, E. (2024). Konformitas teman sebaya sebagai moderator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*.

Puspitasari, A., & Tama, M. M. L. (2021). Konformitas teman sebaya dengan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok pada komunitas remaja di Seberang Ulu 2 Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche, 15*(2), 105–112. https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1549

Putri, A. P., & Setyawati, P. (2025). Pentingnya memahami kondisi kontrol diri siswa pembolos. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran), 8*, 1074–1079.

Rahmah, P., Putri, M., & Utami, A. S. (2023). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ), 11*(4), 859–866.

Soebardy, S., dkk. (2020). *Metode penelitian ex post facto*. (Sesuaikan dengan sumber asli yang digunakan).

Sri, B., & Varisna, R. Z. (2022). Hubungan konformitas teman sebaya dengan intensi penggunaan media sosial TikTok pada remaja di Yogyakarta. *Decode: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi, 2*(2), 59–65.

Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Deepublish.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tanjung, A., & Muliyani. (2021). *Metodologi penelitian: Sederhana, ringkas, padat dan mudah dipahami*. Scopindo Media Pustaka.

Tutiana, S., Sulistiana, D., & Isti'madah, F. N. (2023). Analisis konformitas negatif kelompok teman sebaya pada siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 6*(3), 250–260. https://doi.org/10.22460/fokus.v6i3.17687

Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora, 5*(2), 36.