

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman sekarang, bidang teknologi informasi dan komunikasi sangat berkembang pesat, ditandai dengan munculnya berbagai *platform* media sosial. Di Indonesia, terdapat 50,2% atau 143 juta penduduk Indonesia merupakan pengguna media sosial (Dataportal, 2025). Media sosial merupakan suatu *platform* berbasis internet yang digunakan sebagai alat komunikasi, tempat untuk menyebarkan dan mengakses informasi, sarana hiburan, dan tempat kolaborasi berbagai individu yang berisi teks, gambar, video maupun suara (Qadir & Ramli, 2024). Beberapa contoh dari *platform* media sosial yang marak digunakan seperti *Instagram*, *YouTube*, *TikTok*, *X*, dan *platform* media sosial lainnya.

Remaja merupakan salah satu kelompok dengan pengguna media sosial terbanyak di Indonesia. Berdasarkan data BPS (2024), melalui survei menunjukkan 86,55% remaja di Indonesia mengakses *platform* media sosial. Kementerian Komunikasi dan Informatika (2020) juga melaporkan bahwa kelompok usia 15-40 tahun merupakan pengguna media sosial terbanyak di Indonesia yang mencapai 68% dan jumlah pengguna remaja di bawah 15 tahun relatif lebih sedikit yaitu sekitar 10%. Remaja sendiri berada dalam rentang usia 13 sampai 19 tahun dan merupakan fase transisi dari anak-anak ke fase dewasa (Marotz & Allen, 2013).

Salah satu *platform* media sosial yang sering digunakan remaja adalah *TikTok*. Menurut Wearesocial.com (2024) pengguna *TikTok* terbanyak berasal dari kelompok remaja yaitu sebesar 73,5%. *TikTok* merupakan *platform* media sosial

yang dibuat pada September tahun 2016 dan berasal dari Tiongkok (Montag dkk., 2021). Platform *TikTok* memiliki fitur yang memungkinkan penggunanya untuk membuat *short video* dengan berbagai *effect* yang menarik dan dapat dibagikan kepada pengikut maupun kepada pengguna lainnya ketika video tersebut masuk ke beranda *for your page* pengguna tersebut (Montag dkk., 2021).

Fitur *short videos* merupakan salah satu fitur yang paling menonjol pada platform media sosial *TikTok*. *Short videos* merupakan video dengan durasi singkat yang sering ditemukan dalam video *TikTok*, *reels Instagram*, dan video *short Youtube* (Dong & Xie, 2024). Media sosial dengan fitur *short videos* seperti *TikTok* bukan hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga mendorong ketertarikan emosional pengguna (Sari dkk., 2025). Hal tersebut dikarenakan *TikTok* memiliki sistem algoritma yang dapat menganalisis karakteristik konten yang disukai pengguna dan menampilkan konten yang sesuai dengan preferensi dan minat pengguna (Sari dkk., 2025). Sehingga pengguna *TikTok* menggunakan aplikasi lebih lama dan terus menerus (Fauzani dkk., 2025). Hal tersebut dapat memunculkan perilaku berlebihan dalam penggunaan *TikTok*.

Perilaku berlebihan dalam penggunaan *TikTok* sering ditandai dengan pola penggunaan kompulsif yang muncul dari perilaku *scroll* yang berkepanjangan, dimana remaja terus menggunakan *TikTok* tanpa tujuan yang jelas atau disebut *doom scrolling* (Wicaksono dkk., 2024). Hal tersebut sejalan dengan survei APJII (2024), menyebutkan remaja menghabiskan 4 sampai 6 jam perhari untuk mengakses *TikTok* dan sudah melampau durasi ideal yaitu 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit serta dapat menimbulkan permasalahan ketika menggunakan

perangkat digital lebih dari 5 jam 8 menit (Przybylski dkk., 2020; Rahmadani dkk., 2018). Selain itu, Hasgimianti dkk. (2022) menyebutkan sebesar 58% siswa SMPN 23 Pekanbaru berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi dalam menggunakan media sosial dengan penggunaan paling banyak untuk membuka video *TikTok* (86%). Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja menggunakan *TikTok* secara berlebihan.

Pola perilaku berlebihan dalam penggunaan *TikTok*, menimbulkan dampak pada remaja yaitu perilaku bermasalah (*problematic*) dalam aktivitas sehari-hari remaja. Perilaku remaja yang bermasalah (*problematic*) cenderung memiliki perilaku penundaan dan membuat aktivitas sehari-hari menjadi tidak teratur seperti makan, istirahat, dan belajar; kesulitan dalam melaksanakan rencana yang telah ditentukan, sulit untuk berkonsentrasi dalam melaksanakan sebuah tugas, dan cenderung memiliki manajemen waktu yang buruk (Kwon dkk., 2013; Wibowo dkk., 2024; Widowati & Syafiq, 2022). Hal tersebut terlihat dari perilaku remaja yang kehilangan fokus dalam belajar, menimbulkan sikap menunda belajar, dan tidak acuh dalam tanggung jawab sebagai pelajar serta sering bergadang dan lupa untuk beristirahat (Anjum dkk., 2024; Dewi, 2024). Beberapa perilaku di atas menunjukkan remaja kesulitan dalam memantau perilaku bermasalah (*problematic*) yang muncul dari penggunaan *TikTok*, merencanakan aktivitas atau tujuan yang ingin dicapai, mengevaluasi perilaku, dan mengatur serta mengarahkan perilaku pada tujuan sehari-harinya (Awalia dkk., 2022). Kesulitan di atas menunjukkan terdapat permasalahan atau gangguan dalam meregulasi diri remaja atau dikenal dengan *self-regulation*.

Self-regulation adalah suatu kemampuan individu untuk mengarahkan, menumbuhkan, merencanakan, memonitor serta menerapkan secara fleksibel suatu perilaku sehingga dapat meraih tujuan atau sasaran (Miller & Brown, 1991). Selain itu, *self-regulation* juga berarti cara individu dalam mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka (Taylor dkk., 2009). Selanjutnya, menurut Bandura (1991), *self-regulation* merupakan sebuah kemampuan yang dapat mengarahkan pikiran, motivasi, dan perilaku individu untuk mencapai suatu tujuan. Pada *self-regulation* terdapat standar pribadi, tujuan yang diinginkan, dan penilaian individu yang akan membuat individu termotivasi, mengevaluasi, dan menyesuaikan perilaku dengan tujuan yang diinginkannya (Bandura, 1991). Menurut Miller dan Brown (1991) terdapat tujuh tahapan yang membentuk *self-regulation* pada individu dan saling berkaitan mulai dari *receiving*, *evaluating*, *triggering*, *searching*, *planning*, *implementing*, dan *assessing*.

Pada remaja, *self-regulation* merupakan salah satu aspek penting dalam mengatur kehidupan sehari-hari, salah satunya dalam penggunaan media sosial. *Self-regulation* dapat berperan dalam meregulasi diri sendiri, mengontrol dan mengawasi perilaku, seperti dapat membatasi penggunaan *TikTok* dan memfokuskan diri dalam kegiatan yang positif (Cahyati dkk., 2025; Widyayanti & You, 2022). Selain itu, menurut Wibowo dkk. (2024) *self-regulation* dapat membantu individu dalam mengurangi penggunaan *smartphone*, seperti aktivitas menggunakan media sosial. Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki *self-regulation* yang baik tidak mudah mengalami godaan dari lingkungan sekitar dan dapat mencapai tujuan (Kroese dkk., 2016).

Lebih lanjut, *self-regulation* yang baik dapat membantu remaja dalam meregulasi diri, membantu mendisiplinkan diri untuk memenuhi tujuan, dan membantu meminimalisir perilaku yang dapat menimbulkan masalah, seperti perilaku penggunaan internet yang berlebihan dan pada aktivitas sehari-hari (Ardina & Wulan, 2016). Selanjutnya, *self-regulation* dapat membantu mencegah penggunaan *TikTok* yang berlebihan dengan membantu remaja mengatur dan mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan, yang merupakan hasil dari perencanaan dan evaluasi dirinya (Awalia dkk., 2022). Selain itu, *self-regulation* yang baik dapat memperbaiki manajemen waktu, membantu mengatur prioritas, dan membantu mengatur aktivitas sehari-hari serta membantu dalam mencapai tujuan jangka panjang (Carey dkk., 2004; Dewi, 2024; Oettingen dkk., 2000; Zimmerman, 2000). Dengan adanya *self-regulation*, membantu remaja dalam *self-monitoring*, menetapkan sebuah standar dalam evaluasi perilaku, mencari solusi untuk mengatasi permasalahan, menyusun strategi, dan melaksanakan strategi yang telah ditetapkan tanpa ada gangguan, seperti membantu remaja dalam tujuan aktivitas sehari-hari dan meregulasi penggunaan *TikTok* (Miller & Brown, 1991).

Kemampuan *self-regulation* remaja yang terganggu, disebabkan salah satu faktor yaitu kemampuan kognitif (Bandura, 1991). Salah satu kemampuan kognitif yang berkaitan dengan kemampuan *self-regulation* adalah *executive function* (Hofmann dkk., 2012). Kemampuan *self-regulation* yang rendah pada individu menunjukkan keterbatasan *executive function* pada otak, seperti tidak dapat menentukan suatu tujuan dan tidak dapat membatasi impuls atau dorongan dari lingkungan sekitar (Hofmann dkk., 2012).

Keterbatasan *executive function* dalam meregulasi diri remaja disebabkan oleh penggunaan *TikTok* yang berlebihan. Pola perilaku remaja yang berlebihan dan kompulsif dalam *scroll* yang berkepanjangan (*doom scrolling*) serta kesulitan dalam memonitoring perilaku dalam penggunaan *TikTok* merupakan indikasi dari masalah *executive function* (Wicaksono dkk., 2024). Hal tersebut didukung Golding dkk. (2025) bahwa kesulitan dalam memonitoring penggunaan *TikTok* yang diperparah dengan fitur-fitur *TikTok* menyebabkan penurunan fungsi *executive function*. Dampak yang muncul pada fungsi *executive function* yaitu kesulitan dalam mengontrol impuls, sulit dalam merencanakan dan menyelesaikan tugas, serta membuat atensi menjadi pendek dan mudah terdistraksi (Golding dkk., 2025; Reed, 2023). Kondisi tersebut juga diperparah dengan fitur *short video* yang dapat membuat otak terbiasa dengan paparan yang singkat dan menyebabkan penurunan pada *executive function*, terutama pada aspek perhatian yang berkelanjutan dan kemampuan dalam merencanakan atau mengatur prioritas (Iqbal, 2023).

Lebih lanjut, *executive function* merupakan kemampuan kognitif tingkat tinggi pada individu yang memungkinkan adanya pengaturan dalam berperilaku secara sadar dan menghasilkan respon yang baru serta terarah untuk mencapai suatu tujuan (Barkley, 1997). *Executive function* merupakan sebuah proses *top-down* yang mana membantu individu dalam perilaku otomatis, konsentrasi, dan mengarahkan pikiran dan perilaku (Diamond, 2013). Selain itu, menurut Berthelsen dkk. (2017) *executive function* merupakan keterampilan kognitif tingkat tinggi yang penting untuk pemikiran dan tindakan individu yang diarahkan pada tujuan.

Berdasarkan *hybrid model* Barkley (1997) terdapat empat aspek dalam *executive function* yaitu *working memory*, *planning*, *inhibition*, dan *regulation*.

Dalam konteks perkembangan, proses pematangan *executive function* di otak individu berlangsung dari fase anak-anak hingga dewasa. Salah satunya terdapat dalam fase remaja, dimana individu memasuki periode kritis dalam pematangan proses kognitif mereka untuk mengoptimalkan respons perilaku dan emosional (Ayomi dkk., 2021). Kondisi tersebut disebabkan bagian *prefrontal cortex* pada remaja masih berkembang dan merupakan suatu proses neurobiologis serta proses pematangan perilaku sosial maupun emosional remaja (Arain dkk., 2013; Susanti dkk., 2023). *Prefrontal cortex* merupakan bagian otak yang bertanggung jawab atas analisis kognitif, kemampuan dalam berpikir abstrak, dan pengaturan perilaku yang tepat dalam suatu situasi sosial (Arain dkk., 2013). Bagian tersebut dapat mengatur pikiran dan tindakan untuk mencapai suatu tujuan.

Terdapat beberapa fungsi dari *executive function* pada remaja. *Executive function* membantu remaja dalam melakukan prediksi, menjaga fokus, menemukan ide dan solusi, menyesuaikan perilaku dengan kondisi dan informasi, memperkirakan konsekuensi, membuat rencana, mengatur emosi, mengontrol impuls dan menunda kepuasan, dan menyeimbangkan reward jangka pendek dengan tujuan jangka panjang (Arain dkk., 2013; Diamond, 2013). Fungsi dari *executive function* membantu remaja untuk berperilaku dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengatur aktivitas belajar dan istirahat. Defisit pada *executive function*, membuat remaja kesulitan dalam berperilaku, seperti kesulitan dalam meregulasi dirinya dalam kehidupan sehari-hari (Hofmann dkk., 2012).

Pengguna *TikTok* yang berlebihan disebabkan oleh fitur *short video* dan sistem algoritma *TikTok* (Fauzani dkk., 2025). Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan pada fungsi *executive function* (Golding dkk., 2025; Iqbal, 2023; Reed, 2023; Wicaksono dkk., 2024). Gangguan pada fungsi *executive function* berakibat pada penurunan kemampuan *self-regulation* remaja. Menurut Hofmann dkk. (2012) *executive function* berkaitan dengan kemampuan *self-regulation*. Sejalan dengan itu, *executive function* yang mengalami defisit dapat menurunkan kemampuan *self-regulation*, sehingga individu lebih mudah tergoda dan kurang mampu mengendalikan dirinya (Hofmann dkk., 2012).

Penelitian terdahulu yang mendukung adanya hubungan antara *executive function* dengan *self-regulation* yaitu Kosasih dkk. (2023) pada anak yang berhadapan dengan hukum. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin baik *executive function* anak maka semakin baik pula *self-regulation* mereka. Hambatan yang dialami oleh *executive function* dalam menjalankan fungsinya akan menimbulkan masalah pengaturan diri pada individu (Kosasih dkk., 2023). Selain itu, penelitian Anandiva dan Hendrawan (2024), menunjukkan bahwa kemampuan *executive function* dapat memediasi hubungan *self-regulation* pada anak secara parsial. Dari penelitian tersebut, juga mengkonfirmasi *executive function* anak dapat memprediksi kemampuan *self-regulation* pada anak.

Sudah terdapat penelitian sebelumnya yang membahas hubungan *executive function* dengan *self-regulation* secara umum. Namun, belum terdapat penelitian hubungan *executive function* dengan *self-regulation* pada remaja pengguna *TikTok*, terutama yang berfokus pada perilaku remaja dalam menggunakan *TikTok*. Padahal

dengan perkembangan yang pesat dari teknologi memunculkan berbagai *platform* media sosial, seperti *TikTok*. *TikTok* merupakan salah satu media sosial yang paling diminati oleh remaja dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut memunculkan perilaku berlebihan dalam menggunakan media sosial. Perilaku tersebut dapat mempengaruhi kemampuan *executive function* yang merupakan perkembangan kognitif yang penting pada remaja dan berdampak pada kemampuan regulasi diri yang dimiliki remaja atau *self-regulation*. *Self-regulation* dapat membantu remaja dalam menetapkan, mengontrol, dan melaksanakan tujuan yang ingin dicapai, seperti belajar, tidur, dan aktivitas lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk melihat apakah terdapat hubungan kemampuan *executive function* dengan kemampuan remaja dalam meregulasi dirinya (*self-regulation*) pada pengguna *TikTok*. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini akan membahas hubungan *executive function* dengan *self-regulation* pada remaja pengguna *TikTok*.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian adalah, apakah *executive function* memiliki hubungan terhadap *self-regulation* pada remaja pengguna *TikTok*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan antara *executive function* dengan *self-regulation* pada remaja pengguna *TikTok*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas informasi dan memberikan penambahan serta pemahaman teoritis agar dapat menjadi acuan dalam penelitian yang membahas *executive function* dengan *self-regulation* pada remaja terutama dalam pengguna *TikTok*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi kepada remaja tentang peran *executive function* pada kehidupan remaja, khususnya dalam membantu remaja untuk mengontrol penggunaan *TikTok* yang tidak berlebihan dan tetap dapat produktif.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi kepada orang tua tentang peran *executive function* pada kehidupan anak dan dapat membantu anak dalam mengontrol penggunaan media sosial, seperti *TikTok*.

