Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berjalannya waktu, teknologi semakin maju dan semakin berkembang pesat. Perkembangan ini menjadikan masyarakat mengenal dan menggunakan internet dalam memenuhi pemenuhan kebutuhan hariannya (Krisna, 2022). Dalam kehidupan saat ini, penggunaan internet tidak hanya digunakan untuk pertukaran pesan dan mengakses data saja, tetapi juga memiliki fungsi lain, misalnya alat untuk melakukan bisnis, meniti karir, melakukan komunikasi, proses pengajaran, memperluas relasi, menyebarkan informasi hingga melakukan kampanye (Setiawan, Dwikurnianingsih & Setyorini, 2019).

Berdasarkan survey yang dilansir oleh *Hootsuite (We are Social)* pada tahun 2024, lebih dari 66% orang di dunia menggunakan internet. Indonesia berada di urutan ke-9 dengan jumlah akumulasi penggunaan internet tertinggi yaitu selama 7 jam 38 menit. Kemudian, terdapat survey lain yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024, survey tersebut menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 221 jiwa masyarakat di Indonesia yang menggunakan internet (Hariyanto, 2024). Adapun wilayah yang menyumbang pengguna internet paling banyak berada di pulau Jawa, dan 89,15% pengguna internet di Indonesia mengakses media sosial (Puspitasari & Fikry, 2023).

Media sosial yang merupakan produk dari kemajuan teknologi mampu mengubah cara seseorang dalam berkomunikasi dan melakukan interaksi di era digital ini. Media sosial memudahkan seseorang mengakses informasi dan membentuk relasi dengan individu baru (Fadhlih & Marsinun, 2023). Keragaman fitur yang tersedia merupakan daya tarik utama bagi masyarakat dalam mengakses media sosial. Keragaman yang ditawarkan membuat manusia meluangkan lebih banyak waktunya untuk menyelami dunia maya (Lestari, Rasyid, Mudayanah, Putri, Aisyah & Fitriyani, 2023).

Media sosial menawarkan beragam fitur yang dapat digunakan untuk mengekspresikan diri, bertukar informasi, dan terkoneksi dengan orang lain di belahan dunia lain (Puspitasari & Fikry, 2023). Beberapa contoh media sosial tersebut yaitu Facebook, X, Instagram, LinkedIn, TikTok, WhatsApp, YouTube dan lainnya. Banyaknya fitur yang ditawarkan menjadikan internet dan media sosial sebagai suatu yang tidak terpisahkan pada era kehidupan masyarakat modern (Bahari, 2023). Adapun aplikasi media sosial yang paling banyak diminati dan diakses oleh masyarakat di Indonesia yaitu aplikasi TikTok (Munte, 2024). Hal ini dapat dibuktikan jika dilihat dari survey *We Are Social* yang mengatakan bahwa pengguna TikTok di Indonesia

mencapai lebih dari 106 juta, survey tersebut menjadikan Indonesia menduduki peringkat atas sebagai negara dengan pengguna TikTok terbanyak di dunia (Annur, 2023).

TikTok merupakan platform audio visual yang menyediakan video pendek dan fitur menarik yang mampu dimanfaatkan sebagai wadah untuk mengekspresikan diri, mencari hiburan, serta dapat digunakan untuk menuangkan kreativitas dan pertukaran informasi (Munte, 2024). Aplikasi TikTok memfasilitasi para penggunanya untuk menciptakan video yang disertai dengan audio, efek, dan beragam fitur kreatif lainnya. Aplikasi TikTok diluncurkan oleh perusahaan yang berasal dari China, dan TikTok mencapai 100 juta pengguna serta 1 miliar tayangan video per harinya dalam satu tahun. Hal ini menjadikan TikTok sebagai platform media sosial terbesar kedua setelah WhatsApp yang memiliki pengguna terbanyak di dunia dengan jumlah 1,5 miliar pengunduh (Kusuma dalam Adawiyah, 2020).

TikTok mengalami perkembangan dan peningkatan yang dapat dikatakan cukup pesat dan signifikan di Indonesia sejak tahun 2020 (Aurelya dalam Wijaya, Wulandari, Arfandi & Apriliyani, 2023). Di Indonesia, TikTok merupakan aplikasi yang dinobatkan sebagai aplikasi terbaik oleh Google pada tahun 2018. Data terbaru yang dilansir oleh *We Are Social* dan *Meltwater* menunjukkan bahwa Indonesia berada di urutan pertama sebagai negara yang memiliki rata-rata durasi penggunaan TikTok terlama, yaitu 41 jam 35 menit per bulan, atau 1 jam 23 menit per hari. Sehingga aplikasi TikTok sangat digemari oleh masyarakat yang berasal dari berbagai kalangan, mulai dari anak kecil, remaja hingga orang dewasa yang membutuhkan hiburan (Adawiyah, 2020).

TikTok sangat populer terutama di kalangan mahasiswa, survei menyatakan bahwa sebanyak 89,7% mahasiswa menggunakan media sosial dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun, hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa merupakan kalangan yang menggunakan media sosial terbanyak jika dibandingkan dengan kalangan lain (Yunfahnur, Dineva R & Martina 2022). Kalangan mahasiswa erat kaitannya dengan media sosial, karena dengan adanya media sosial, mahasiswa lebih mudah dalam mengerjakan tugas akademiknya, seperti mempelajari sumber buku dari media sosial, memudahkan dalam mencari informasi, serta bersosialisasi melalui media sosial (Nasirudin & Rapa' dalam Septiani, 2024).

TikTok diharapkan menjadi salah satu platform yang mampu mengalihkan suasana hati mahasiswa agar mendapat hiburan, motivasi, serta platform yang dapat digunakan untuk berbisnis, dan juga mampu digunakan sebagai sarana pendidikan dan aktivisme (Neviyarni dalam Hardayani & Ningsih, 2024). Mengakses TikTok mampu menjadi sarana hiburan

tersendiri bagi mahasiswa, karena konten yang disajikan seringkali bersifat informatif, menghibur, serta mampu menumbuhkan ide dan kreativitas (Nisa, 2023).

Akan tetapi, mahasiswa yang berlebihan dalam menggunakan media sosial untuk mencari hiburan dapat menjadikan mahasiswa lalai dan malas sehingga tugas yang dikerjakan hanya hasil salinan yang didapat dari internet (Yunfahnur dkk., 2022). Selain itu, risiko negatif lainnya yang akan muncul ialah lupa waktu serta dapat menimbulkan adiksi media sosial (Safni dalam Hardayani & Ningsih, 2024). Qin, Bahiyah & Alessandro (dalam Puspitasari & Fikry, 2023) juga mengatakan bahwa aplikasi TikTok adalah platform digital yang memiliki kemajuan tercepat dan algoritma yang mutakhir dan akan menimbulkan risiko kecanduan yang lebih serius.

Mahasiswa sebagai kelompok aktif dalam penggunaan teknologi dan mempunyai peluang tinggi untuk mengalami adiksi internet dan media sosial karena memiliki tuntutan agar dapat mengikuti perkembangan zaman dan tidak jarang bersinggungan dengan internet dalam proses perkuliahannya (Adjani, 2024). Pernyataan ini diperkuat oleh data yang didapat dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang merilis data mayoritas pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok mahasiswa dengan persentase 92,6% (Krisna, 2022). Young (2009) juga menyebutkan bahwa kalangan yang memiliki risiko kecanduan paling tinggi dialami oleh mahasiswa.

Adiksi media sosial adalah saat seseorang memberikan fokus di media sosial secara berlebihan dan dapat mengakibatkan gangguan aktivitas sosial dalam berbagai aspek kehidupan, misalnya aspek pekerjaan, studi, hubungan sosial, kesehatan, bahkan hingga kesejahteraan psikis individu itu sendiri (Yunfahnur dkk., 2022). Seseorang yang menggunakan sosial media lebih dari lima jam sehari dapat dikategorikan sebagai seseorang yang mengalami adiksi media sosial (Syamsoedin, Bidjuni & Wowiling, 2015). Pernyataan tersebut juga diungkapkan oleh Young (2009) yang mengatakan individu yang termasuk dalam kategori kecanduan adalah apabila individu tersebut mengakses internet lebih dari 35 jam perminggu atau lima jam sehari.

Adiksi media sosial ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal dapat dipengaruhi oleh stres sosial, *life stres*, *attachment to parent*, pola asuh, dan hubungan dengan teman sebaya. Sedangkan untuk faktor internal, diperoleh dari beberapa kondisi individu, yakni *leisure boredom*, *sensation seeking*, *self esteem*, malu dan kesepian, depresi, motivasi menggunakan ponsel, kebiasaan, *self regulation*, *self control*, dan motivasi belajar (Selviani, 2019).

Faktor internal yang menjadi awal mula seseorang banyak melakukan aktivitasnya di internet adalah ketika sedang merasa bosan. Hal ini disebabkan ketika individu merasa bosan, tidak ada aktivitas yang harus dilakukan, mereka akan termotivasi untuk mencari hiburan, salah satunya dengan mencari hiburan di dunia maya (Septiani, 2024). Sehingga, seseorang yang merasa bosan ketika sedang memiliki waktu luang, atau yang biasa disebut dengan *leisure boredom* akan berakibat pada penggunaan internet dan *smartphone* yang meningkat dan dapat berujung pada kecanduan (Alivan, Matulesy dan Suhadianto, 2024). Begitupun dengan sebuah penelitian yang dicanangkan oleh Oduor, Neustaedter, Odom, Tang, Moallem, Tory & Irani (dalam Alivan dkk., 2024), menyebutkan bahwa individu yang sensitif akan kebosanan cenderung akan mengalami kecanduan internet, *smartphone* dan menggunakan media sosial yang ada di ponselnya.

Leisure boredom atau kebosanan di waktu luang yaitu pandangan individu terhadap keterbatasan waktu luang yang dapat menghambat pemenuhan kebutuhan secara optimal. Individu yang memanfaatkan waktu senggang dengan aktivitas yang bermanfaat akan merasakan dampak yang positif. Begitu sebaliknya, jika waktu luang tersebut tidak digunakan dengan baik, maka hal itu dapat memunculkan rasa bosan (Iso-Ahola & Wessinger, 1990). Serupa dengan penjelasan tersebut, Pekrun, Goetz, Daniels, Stupnisky & Perry (2010) mengemukakan bahwa kebosanan merupakan kondisi tidak menyenangkan yang ditandai oleh minimnya rangsangan serta rendahnya gairah fisiologis. Ketika stimulus tersebut dianggap monoton, maka seseorang cenderung mengalami kebosanan.

Fenomena *leisure boredom* menimbulkan kekhawatiran dan menjadi sorotan karena berbagai penelitian sebelumnya menghubungkannya dengan berbagai bentuk kecanduan. *Leisure boredom* menjadi faktor pemicu utama adiksi media sosial, di mana perasaan dan kondisi individu terkait kebosanan lebih berperan dalam memprediksi kecanduan (Zhou & Leung, 2012). Hal ini juga sejalan dengan temuan Kil, Kim, Park dan Lee (2021) yang mengatakan bahwa *leisure boredom* dapat menjadi faktor yang paling berkorelasi signifikan dalam adiksi media sosial, mereka menyebutkan bahwa adiksi media sosial dan penggunaan *smartphone* secara berlebihan adalah salah satu contoh nyata dari perilaku tidak sehat yang memiliki keterikatan dengan kebosanan. Begitupun jika dilihat dari temuan Kara & Özdedeoglu (2017), adiksi media sosial sangat berkaitan erat dengan seseorang yang tidak beraktivitas secara fisik dalam menghilangkan rasa bosan pada waktu luangnya.

Setiap individu mempunyai cara tersendiri dalam mengatasi kebosanan ketika tidak ada aktivitas yang dilakukan. Jika melihat dari salah satu penelitian yang dilakukan oleh Lin dkk. (dalam Kosasih, 2021), mengakses media sosial dapat menjadi opsi lain saat sedang merasa

bosan di waktu senggang dan tidak berhasil mencapai kebutuhan optimal yang diinginkan. Tidak mengherankan jika seseorang menghilangkan kebosanan dengan cara mengakses internet, dan lebih memilih untuk menghabiskan waktunya untuk menyelami dunia maya. Karena kemudahan yang didapatkan dalam mengakses internet sangatlah beragam dan cakupan yang dijangkau sangatlah luas. Jika internet tidak dapat diakses, maka ponsel juga tidak dapat digunakan secara optimal dan tidak dapat mengakses media sosial. Berbagai akses dan kemudahan yang ditawarkan dapat memfasilitasi individu dalam proses pemenuhan kebutuhannya, salah satunya yaitu dapat membantu individu dari rasa bosan yang terjadi pada waktu luang (Adjani, 2024).

Fenomena ini juga turut melibatkan mahasiswa, karena dalam mendukung kebutuhan akademik atau perkuliahannya, *smartphone* dan internet dapat membantu mahasiswa dalam banyak hal seperti mencari informasi dan referensi. Selain itu, dengan adanya tuntutan akademik, mereka seringkali mengakses sosial media sebagai sarana untuk mencari hiburan dan mengatasi kebosanan di waktu luang (Wazkia & Primanita, 2023). Adanya waktu senggang bisa dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat, tetapi terkadang mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengisi waktu luangnya dengan aktivitas yang produktif. Akibatnya, mereka merasa bosan karena tidak mempertimbangkan bagaimana cara menghabiskan waktu luang tersebut dengan kegiatan yang bermanfaat (Wegner dalam Wazkia & Primanita, 2023). Padahal, idealnya mahasiswa hanya memiliki sedikit waktu luang yang seharusnya digunakan secara efisien untuk membuat perencanaan ke depan dan menuntaskan tanggung jawab akademik mereka. Ketika hal ini terjadi, mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Serdar, Demirel dan Demirel, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Wazkia & Primanita (2023) memperlihatkan bahwa mahasiswa sering kali tidak menggunakan *smartphone* secara bijak saat merasa bosan. Pernyataan tersebut juga didukung oleh temuan Krisna (2022), yang mengungkapkan bahwa *leisure boredom* dan kontrol diri berperan dalam mempengaruhi adiksi media sosial. Penelitian Alivan dkk. (2024) turut memperkuat temuan ini dengan membuktikan terdapat korelasi yang signifikan antara *leisure boredom* dan adiksi media sosial pada mahasiswa. Selanjutnya, temuan Kosasih (2021) juga menjelaskan bahwa adanya rasa bosan di waktu luang dapat menjadikan mahasiswa lebih sering menggunakan mengakses media sosial, sehingga meningkatkan risiko adiksi internet dan media sosial.

Kebosanan yang tidak dikelola dengan baik akan menjadikan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktunya di dunia digital, yang kemudian hal tersebut dapat mengganggu tatanan kehidupan sehari-hari dan berdampak negatif pada proses belajar mereka (Wazkia &

Primanita, 2023). Terdapat beberapa *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa ketika sedang merasa bosan, salah satunya adalah dengan memainkan ponsel selama jam pembelajaran (Bartsch dan Cobern dalam Eren & Coskun, 2016; Mann & Robinson, 2009). Hal ini juga diungkapkan pada penelitian Adjani (2024) bahwa terdapat mahasiswa yang mengakses sosial media seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok ketika sedang merasa bosan pada saat pembelajaran.

Untuk mendapatkan gambaran fenomena di lapangan, peneliti melakukan studi awal kepada 51 mahasiswa di Kota Bandung dari berbagai Universitas dan Fakultas. Mahasiswa tersebut berada pada rentang usia 18-24 tahun. Studi awal tersebut dilakukan dengan menyebarkan kuesioner serta pertanyaan terbuka yang hasilnya menunjukkan bahwa 26% mahasiswa menggunakan TikTok dengan durasi < 3 jam sehari, 26% menggunakan tiga sampai lima jam per hari. Sedangkan 48% lainnya menggunakan TikTok selama lebih dari lima jam per hari. Selain itu dalam kuesioner didapatkan hasil bahwa mayoritas subjek dengan persentase 72% mengakses TikTok pada saat belajar. Didapatkan pula hasil yang menunjukkan bahwa 78% subjek melewatkan waktu tidur normal mereka karena terlalu sibuk bermain TikTok. Bahkan 78% subjek juga mengaku bahwa penggunaan TikTok berpengaruh terhadap produktivitas mereka. Subjek dengan persentase 90% juga mengatakan bahwa mereka merasa bersalah karena terlalu sering bermain TikTok. Mayoritas subjek dengan persentase 76% mengaku bahwa mereka sulit untuk berhenti menggunakan TikTok, meskipun 78% menyatakan bahwa mereka telah berusaha mengurangi penggunaan TikTok.

Selain dengan menyebarkan kuesioner, peneliti juga melakukan studi awal dengan pertanyaan terbuka guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang alasan subjek menggunakan media sosial TikTok dan aktivitas apa saja yang dilakukan subjek. Terdapat 48% responden menyebutkan aktivitas yang dilakukan ketika mengakses TikTok adalah menonton konten/siaran langsung, 87% responden memberikan *like/comment/repot* konten, 36% responden membeli barang melalui TikTok *shop*, 57% responden mengirim konten kepada temannya melalui fitur pesan, dan 42% responden membuat konten ketika mengakses TikTok.

Kemudian, peneliti juga bertanya tentang hal apa yang membuat TikTok terasa sangat menarik dan penggunaannya sulit untuk dihentikan, 74% responden menyebutkan karena TikTok dapat menghilangkan kebosanan di waktu luang, 51% responden mengatakan karena TikTok menyediakan berbagai macam konten yang menghibur, unik, serta edukatif. 63% responden juga menyatakan bahwa durasi videonya yang pendek membuat mereka tidak menyadari bahwa telah banyak waktu yang mereka habiskan untuk men-*scroll* aplikasi TikTok. Adapun peneliti juga bertanya mengenai perasaan mereka ketika tidak mengakses TikTok

dalam sehari, tidak sedikit responden yang mengatakan seperti ada yang kurang, hampa, bingung harus melakukan aktivitas apa, serta mayoritas responden merasakan bosan jika tidak mengakses TikTok.

Dapat dilihat bahwa fenomena penggunaan media sosial khususnya TikTok secara berlebihan di kalangan mahasiswa semakin meningkat, terutama ketika mereka sedang merasa bosan. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada beberapa mahasiswa, tidak sedikit di antara mereka yang mengaku bahwa mereka menghabiskan waktu luangnya untuk mengakses TikTok tanpa tujuan yang jelas. Bahkan beberapa mahasiswa mengakui bahwa kebiasaan ini sulit dihentikan, meskipun mereka menyadari dampak negatif yang ditimbulkan. Fenomena ini dapat dijelaskan berdasarkan teori hierarki kebutuhan Maslow, adiksi dipandang sebagai dampak dari kontrol diri yang rendah karena setiap diri manusia dianggap memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhan pada setiap hierarki (Setiawan, Dwikurnaningsih & Setyorini, 2019).

Dalam hal ini, kontrol diri berperan dalam mengarahkan perilaku dan emosi individu agar tetap positif dan sesuai dengan normal sosial. Dengan adanya kontrol diri yang baik, mahasiswa mampu menahan dorongan impulsif pada dirinya (Anggraeni dkk., dalam Krisna, 2022). Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengendalikan diri secara efektif akan mengakibatkan individu terhubung dengan internet secara terus-menerus, dan terlibat dalam berbagai aktivitas online (Rahayu, 2024). Pada penelitian Ambarwaty (2018) menunjukkan bahwa *self control* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap adiksi *smartphone* sebesar 39%. Selain itu, temuan pada penelitian Puspitasari & Fikry (2023) juga menjelaskan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 86,9% terhadap adiksi TikTok.

Oleh karena itu, dalam menghadapi meningkatnya intensitas penggunaan TikTok yang berlebihan di kalangan mahasiswa, sangat penting dalam memahami faktor-faktor yang berpengaruh pada peningkatan perilaku adiksi media sosial TikTok. Faktor terpenting dalam upaya untuk terhindar dari penggunaan media sosial secara berlebihan adalah dengan memiliki kontrol diri yang baik. Selain itu, adanya kemudahan dalam mengakses aplikasi yang beragam juga berakibat pada pengguna yang bergantung pada perangkat tersebut, sehingga aktivitas mengecek media sosial terus-menerus secara berlebihan tanpa dikontrol akan menjadi kebiasaan (Ambarwaty, 2018). Maka dari itu, dibutuhkan kontrol diri yang baik agar seorang individu mampu menstabilkan kehidupan sosial dan dunia maya. Bila diiringi dengan kontrol diri yang baik, media sosial juga dapat mempermudah mahasiswa dalam mengakses informasi terkait lingkungan kampus dan kepentingan pembelajaran (Krisna, 2022).

Berdasarkan hasil studi awal dengan menggunakan pertanyaan terbuka, peneliti juga menggali tentang akibat yang muncul dari penggunaan TikTok yang berlebihan serta solusi apa yang dilakukan oleh responden agar tidak sampai pada tahap kecanduan ketika mengakses TikTok. Mayoritas responden mengatakan akibat yang ditimbulkan ketika mengakses TikTok secara berlebih adalah munculnya perasaan FOMO karena melihat kehidupan orang lain di konten TikTok yang lebih menyenangkan, berkurangnya produktivitas dan konsentrasi, serta memicu ketergantungan atau adiksi TikTok. Adapun solusi yang dilakukan oleh mayoritas responden adalah dengan membatasi diri serta mengontrol durasi penggunaan TikTok. Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti melihat hal ini sebagai bentuk kontrol diri, peneliti juga berasumsi bahwa kontrol diri yang baik dapat memperlemah pengaruh *leisure boredom* terhadap adiksi media sosial, terkhususnya TikTok.

Selain itu, pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wardani, Primastiwi dan Heliasastri (2022), *self control* terbukti mampu memperkuat pengaruh positif dari media sosial terhadap perilaku pengelolaan keuangan. Kemudian, hasil penelitian Liang, Dong, Zhao, Song dan Yang (2021) menunjukkan bahwa *self control* dapat meningkatkan hubungan antara *mindfulness* dan *life satisfaction*. Artinya, individu dengan tingkat *self control* yang tinggi akan mengalami peningkatan *life satisfaction* yang lebih signifikan. Penelitian oleh Ekayani, Lathifah, Veany dan Nashori (2020) juga membuktikan bahwa *self control* berperan sebagai variabel moderator, di mana *self control* memperkuat hubungan antara *repentance* dan *subjective well-being*. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self control* mampu berperan sebagai variabel moderator. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menjadikan *self control* sebagai variabel moderator pada penelitian ini.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai keterampilan seseorang dalam berperilaku yang berdasar pada standar atau aturan tertentu, seperti misalnya nilai-nilai, prinsip moral, serta aturan yang terdapat di masyarakat, guna membentuk perilaku yang positif (Tangney, Baumeister, dan Boone dalam Kissela, Bella dan Hertinjung, 2021). Individu yang mempunyai kontrol diri yang baik, cenderung akan lebih mudah dalam membatasi dirinya saat menggunakan media sosial. Dengan kontrol diri, seseorang akan mampu memanfaatkan sosial media sesuai dengan kebutuhan, dan tidak memanfaatkan sosial media sebagai cara untuk menghindari atau lari dari masalah. Mereka juga cenderung tidak bersikap impulsif saat menggunakan media sosial dan lebih berhati-hati dalam penggunaannya (Nurhanifa, Widiandi dan Yamin, 2020). Penelitian yang dicanangkan oleh Setiawan dkk. (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Hasil tersebut

membuktikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka akan semakin rendah kemungkinan ia mengalami adiksi sosial media.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Probaweni & Sarajar (2024) menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *leisure boredom* dan adiksi media sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *leisure boredom* seseorang, semakin tinggi pula tingkat adiksi media sosial yang dialaminya, begitu sebaliknya. Sementara itu, temuan pada penelitian Pawar & Shah (2019) menunjukkan bahwa *leisure boredom* berpengaruh secara signifikan dengan adiksi media sosial dengan nilai koefisien sebesar 50.4%. Namun, hasil berbeda ditemukan dalam penelitian Septiani (2024) yang menunjukkan bahwa hubungan antara *leisure boredom* dan adiksi media sosial tergolong rendah, dengan kontribusi hanya 2,6%.

Perbedaan hasil dalam penelitian sebelumnya memungkinkan bahwa terdapat faktor lain yang mungkin memoderasi hubungan antara *leisure boredom* dan adiksi media sosial. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran kontrol diri sebagai variabel moderator guna melihat apakah *leisure boredom* yang dimoderasi oleh kontrol diri berpengaruh terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa di Kota Bandung.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan membahas mengenai fenomena penggunaan TikTok pada mahasiswa, khususnya mahasiswa di Kota Bandung. Dikarenakan mahasiswa termasuk dalam kelompok usia yang sangat aktif dalam menggunakan media sosial, termasuk TikTok. Selain itu, dilihat dari data yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), perguruan tinggi/akademi lebih banyak tersebar di daerah Jawa Barat yang menempati posisi pertama dengan jumlah perguruan tinggi/akademi terbanyak, yaitu 557 unit, dan mayoritas tersebar di Kota Bandung dengan jumlah 129 perguruan tinggi/akademi pada tahun 2021. Dengan jumlah perguruan tinggi yang mencapai 129 unit di Kota Bandung, mahasiswa di kota ini mempunyai akses yang luas terhadap teknologi dan media digital, termasuk TikTok. Melihat tingginya jumlah perguruan tinggi di Kota Bandung serta karakteristik mahasiswa yang aktif dalam menggunakan media sosial, menjadikan fenomena penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa terkhusus di Kota Bandung menarik untuk diteliti.

Ketertarikan peneliti juga menjadi semakin kuat ketika menyadari bahwa penelitian ini belum dilakukan di Indonesia. Sehingga peneliti hendak melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Leisure boredom* terhadap *Social media addiction* dengan *Self control* sebagai Moderator pada Mahasiswa Pengguna TikTok”. Karena faktanya, mahasiswa merupakan individu yang berpotensi mengalami adiksi internet karena harus memenuhi berbagai tuntutan

akademik dan sosial secara bersamaan. Di sisi lain, TikTok sebagai platform media sosial yang populer di kalangan mahasiswa menawarkan akses mudah serta tanpa terbatas ke beragam konten menghibur hingga edukatif. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat lebih memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap adiksi media sosial secara mendalam, khususnya TikTok di kalangan mahasiswa.

Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Apakah *leisure boredom* berpengaruh terhadap *social media addiction* pada mahasiswa pengguna TikTok?
- b. Apakah *self control* berperan sebagai variabel moderator pada pengaruh *leisure boredom* terhadap *social media addiction* pada mahasiswa pengguna TikTok?

Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu :

- a. Untuk mengetahui pengaruh dari *leisure boredom* terhadap *social media addiction* pada mahasiswa pengguna TikTok.
- b. Untuk mengetahui peran *self control* sebagai moderator pengaruh *leisure boredom* terhadap *social media addiction* pada mahasiswa pengguna TikTok.

Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu:

Kegunaan Teoritis

Peneliti memiliki harapan bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan terkait konsep *leisure boredom*, *self control*, dan *social media addiction* pada mahasiswa pengguna TikTok disertai dengan dinamika dan keterkaitannya melalui data yang bersifat empiris dalam lingkup ilmu Psikologi Sosial dan Perilaku Manusia dan Teknologi.

Kegunaan Praktis

1. Penelitian ini diharapkan menjadi pengingat bagi mahasiswa yang rentan mengalami kebosanan di waktu luang agar dapat mengontrol penggunaan media sosial, khususnya TikTok agar tidak terjadi kecanduan.
2. Penelitian ini diharapkan mampu menginspirasi penelitian berikutnya untuk meneliti lebih dalam mengenai fenomena yang terjadi di masyarakat pada era digitalisasi.