

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Perilaku Konsumtif

1. Pengertian

Istilah konsumtif berasal dari Bahasa Inggris yaitu *consumptive* yang berarti sifat mengonsumsi, memakai, menggunakan, menghabiskan sesuatu berperilaku boros untuk yang mengonsumsi barang atau jasa secara berlebihan. Dalam artian luas konsumtif adalah perilaku konsumsi yang boros dan berlebihan, yang lebih mendahulukan keinginan dibandingkan kebutuhan, serta tidak ada skala prioritas atau dapat diartikan sebagai gaya hidup yang mewah. Konsumtif adalah suatu tindakan menggunakan suatu produk secara tidak tuntas. Artinya sebelum suatu produk habis dipakai, seseorang telah menggunakan produk jenis yang sama dari merek lain. Singkatnya konsumtif adalah keinginan untuk

mengonsumsi barang dan jasa yang kurang diperlukan secara berlebihan untuk mencapai kepuasan maksimal.¹

Perilaku konsumtif merupakan proses dan aktivitas individu atau kelompok yang berhubungan dengan pencarian, pemilihan, pembelian, penggunaan, serta mengevaluasi produk dan jasa demi memenuhi kebutuhan dan keinginan. Menurut Wahyudi, perilaku konsumtif adalah perilaku seseorang yang tidak lagi berdasarkan pada pertimbangan yang rasional, kecenderungan matrealistik, hasrat yang besar untuk memiliki benda-benda mewah dan berlebihan dan penggunaan segala hal yang dianggap paling mahal dan didorong oleh semua keinginan untuk memenuhi hasrat kesenangan semata-mata.

Menurut Ancok, perilaku konsumtif adalah kecenderungan masyarakat untuk melakukan konsumsi tiada batas, perilaku konsumtif dapat diartikan sebagai suatu tindakan memakai produk yang tidak tuntas artinya,

¹ Phyta Rahima, "Pengaruh Fitur Shopee Paylater Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Mataram" 4, no. 1 (2022): hlm. 39.

belum habis sebuah produk yang dipakai seseorang telah menggunakan produk jenis yang sama dari merek lainnya atau dapat disebutkan, membeli barang karena adanya hadiah yang ditawarkan atau membeli suatu produk karena banyak orang memakai barang tersebut.²

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa konsumtif merupakan perilaku mengonsumsi barang dan jasa secara berlebihan, boros, dan lebih mendahulukan keinginan dibandingkan kebutuhan tanpa skala prioritas. Perilaku konsumtif tidak lagi berdasarkan pertimbangan yang rasional, cenderung materialistik, memiliki hasrat besar terhadap benda-benda mewah, menggunakan produk secara tidak tuntas, serta membeli barang karena hadiah yang ditawarkan atau karena banyak orang memakai barang tersebut demi memenuhi hasrat kesenangan semata-mata.

² MAP Sjeddie R. watung, *Literasi Ekonomi Dan Modernitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa* (Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2022). hlm.10-12

2. Aspek-aspek Perilaku Konsumtif

Aspek-aspek perilaku konsumtif menurut Lina dan Rosyid adalah : 1) Pembelian implusif (impulsive buying) Dalam aspek ini menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan pembelanjaan atau pembelian semata-mata hanya karena nafsu atau hasrat yang tiba-tiba muncul atau keinginan yang bersifat sesaat, kemudian pembelanjaan terjadi tanpa mempertimbangkannya terlebih dahulu biasanya bersifat emosional, tanpa memikirkan lagi apa yang akan terjadi setelahnya; 2) Pemborosan (Wasteful Buying) Perilaku konsumtif adalah suatu bentuk perilaku yang hanya menghambur-hamburkan banyak dana tanpa di dasari adanya kebutuhan yang jelas serta perilaku membeli yang tidak hanya satu barang tapi lebih dari satu barang; 3) Mencari Kesenangan, Suatu perilaku dimana konsumen membeli sesuatu yang dilakukan semata-mata untuk mencari kesenangan dan kepuasan serta konsumen membelikarena faktor hobi. Para remaja yang melakukan perilaku konsumtif dilatar belakangi oleh sifat remaja

yang merasa senang saat memakai barang yang dapat membedakannya dari yang lainnya.³

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa aspek-aspek perilaku konsumtif menurut Lina dan Rosyid meliputi pembelian implusif (impulsive buying) yang dilakukan semata-mata karena nafsu atau hasrat yang tiba-tiba muncul tanpa mempertimbangkannya terlebih dahulu, pemborosan (wasteful buying) yang menghamburkan banyak dana tanpa di dasari adanya kebutuhan yang jelas serta membeli lebih dari satu barang, dan mencari kesenangan yaitu membeli sesuatu semata-mata untuk mencari kesenangan dan kepuasan karena faktor hobi, dimana para remaja dilatar belakangi oleh sifat remaja yang merasa senang saat memakai barang yang dapat membedakannya dari yang lainnya.

³ Lina And Haryanto F. Rosyid, "Perilaku Konsumtif Berdasar Locus O F Control Pada Remaja Putri Lina," Psikologika 2, No. 4 (1997): hlm. 5, *Journal.UII.Ac.Id.*

3. Faktor-Faktor Perilaku Konsumtif

Faktor-faktor seperti yang dikemukakan oleh Fardhani & Izzati yang menyatakan bahwa, “adanya perilaku boros disebabkan oleh dua unsur, khususnya variabel luar dan dalam yakni :

a) Kebudayaan

Perilaku sosial adalah budaya. Dalam berkembangnya kehidupan manusia, kita harus menghadapi hal-hal yang berubah dan perkembangan itu sudah terjadi sejak zaman kuno hingga berbagai perkembangan yang terjadi bahkan dengan perubahan ini manusia juga kewalahan. Perubahan yang sangat berpengaruh ini adalah proses perubahan di masyarakat dari hal-hal yang bersifat tradisional ke modern atau disebut juga dengan modernisasi. Namun, globalisasi juga merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi terjadinya keragaman sosial atau komparabilitas untuk wilayah lokal seluruh dunia.

b) Kelas sosial

Kelas sosial adalah pembagian masyarakat ke berbagai kelas atau berbagai lapisan. Kontras di kelas atau lapisan akan menggambarkan kontras dalam intruksi, gaji, tanggungjawab, cara hidup dan lain-lain yang diterima. Perbedaan upah akan mempengaruhi perilaku pemanfaatan individu atau keluarga”.

c) Kelompok Referensi

Kelompok referensi atau yang dikenal sebagai semacam perkumpulan perspektif adalah individu atau kumpulan individu yang pada dasarnya mempengaruhi perilaku individu

d) Keluarga

Keluarga adalah lingkungan dimana sebagian besar pembeli tinggal dan berinteraksi dengan kerabat lainnya. Kerabat akan saling mempengaruhi dalam menentukan pilihan untuk membeli barang, Keluarga merupakan lingkungan terdekat dengan pembeli sehingga sebagian besar keluarga mempengaruhi

pembeli dalam memutuskan pembelian yang mereka pilih.

e) Kepribadian

Kepribadian diartikan sebagai suatu bentuk dari sifat-sifat yang ada didalam diri individu yang sangat mempengaruhi perilakunya. Kepribadian juga sangat berpengaruh besar dalam mengambil keputusan untuk membeli suatu produk. Salah satu faktor kepribadian yang mencakup adanya kontrol diri pada individu.

Adapun karakteristik: 1)Kepribadian Menggambarkan Kontras Tunggal. Tidak ada dua orang yang benarbenar tidak dapat dibedakan, mungkin ada dua orang yang memiliki kesamaan dalam satu merek barang, namun dalam kualitas yang berbeda mungkin unik. 2)Kepribadian Menunjukkan Konsistensi dan Terus Berjalan. Karakter seseorang telah dibentuk sejak masa remaja dan telah mempengaruhi perilaku seseorang secara andal untuk jangka waktu yang cukup lama dan sulit untuk

diubah. 3)Kepribadian Bisa Berubah. Sifatnya permanen dan tetap, namun bukan berarti bisa berubah. Keadaan dapat membuat seseorang mengubah karakternya. Seorang anak muda yang berkembang menjadi dewasa mungkin memiliki berbagai atribut dari ketika ia masih kecil.

f) Konsep diri

konsep diri hanyalah keseluruhan pertimbangan dan sentimen tentang diri sendiri. Konsep diri individu hanyalah gambaran umum yang dia miliki karena cara hidup dimana dia tinggal dan keadaan serta pertemuan individu yang meliputi kehadirannya sehari-hari. Konsep diri artinya perasaan terhadap dirinya sendiri dan seseorang yang menggambarkan bagaimana sikap orang tersebut terhadap dirinya.

g) Motivasi

Motivasi ialah suatu keinginan yang ada di dalam diri seseorang sehingga mendorong ia membeli sesuatu. Seperti ketika kamu merasa lapar maka kamu

akan segera mencari makanan untuk menghilangkan rasa lapar tersebut nah ini yang dinamakan kondisi fisik seseorang yang mendorong ia membutuhkan makanan yang menghilangkan rasa lapar tersebut. Dorongan inilah yang disebut motivasi. bahwa motivasi muncul dengan alasan adanya kebutuhan yang dirasakan oleh pembeli. Kebutuhan ini yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhan tersebut

h) Gaya hidup

Kebanyakan dari manusia gaya hidup lah yang menjadi seseorang tersebut menjadi konsumtif. Gaya hidup sebagai contoh dimana individu hidup dan menggunakan uang dan waktunya (*designs in which individuals live and invest time and cash*). Mereka akan berupaya mendapatkan uang untuk membeli barang-barang seperti tas dan pakaian untuk menutupi penampilannya sehingga kelihatan lebih menarik dan

membuat mereka puas.⁴

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa adanya perilaku boros disebabkan oleh dua unsur, khususnya variabel luar dan dalam yakni kebudayaan, kelas sosial, kelompok referensi, keluarga, kepribadian, konsep diri, motivasi, dan gaya hidup. Faktor-faktor tersebut saling mempengaruhi perilaku individu dalam menentukan pilihan untuk membeli barang, dimana perbedaan upah akan mempengaruhi perilaku pemanfaatan individu atau keluarga, kepribadian dan kontrol diri mempengaruhi pengambilan keputusan, konsep diri merupakan gambaran umum tentang diri sendiri, motivasi muncul dengan alasan adanya kebutuhan yang dirasakan oleh pembeli, serta gaya hidup sebagai contoh dimana individu hidup dan menggunakan uang dan waktunya sehingga menjadi konsumtif.

⁴ Muhammad Basri and Heni Kuswanti, "Mahasiswa Pendidikan Ekonomi PPAPK FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak," 2019, hlm 1.

B. Perilaku Konsumtif dalam Perspektif Islam

Islam memandang perilaku manusia tidak ditentukan secara mutlak seperti dalam aliran psikoanalisa, tidak pula hanya dibentuk sepenuhnya oleh faktor lingkungan sebagaimana pandangan behavioristik, serta tidak memberikan kebebasan tanpa batas kepada manusia untuk menuruti seluruh keinginan pribadinya sebagaimana dalam pendekatan humanistik.⁵ Islam adalah agama yang didalam ajarannya mengatur segenap perilaku manusia termasuk dalam mengkonsumsi. Konsumsi meliputi keperluan, kesenangan dan kemewahan. Kesenangan dan kemewahan yang diperbolehkan asal tidak berlebihan, yakni tidak melampaui batas kemampuan atau kebutuhan. Berkaitan dengan perilaku konsumtif diatas islam mengajarkan bagaimana cara mengkonsumsi yang baik. Dalam agama Islam, setiap manusia yang berperilaku konsumtif sudah diperingatkan didalam Al-Qur'an supaya penghasilan atau

⁵ Sugeng Sejati, "TINJAUAN AL QUR ' AN TERHADAP PERILAKU MANUSIA : DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM," n.d., 61–70.

harta yang dimiliki dibelanjakan sesuai dengan kebutuhan atau aturan syara' untuk tidak berlebih-lebihan dan juga tidak kikir. Surat Al-Isra' ayat 26 menerangkan bahwa:

وَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ۚ ٢٦

Artinya : “Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang yang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros.” (QS Al-Isra : 26).⁶

Berdasarkan ayat di atas menerangkan bahwa aktivitas pemborosan merupakan perilaku yang dilarang dalam agama Islam, baik menghabiskan harta milik pribadi ataupun milik bersama, yang sifatnya menghambur-hamburkan secara berlebihan.

Untuk itu kita dapat menelaah beberapa ayat Al-qur'an dan Hadis yang memberi rambu rambu tentang etika dan perilaku konsumsi sebagai berikut:

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعَدَ مَلُومًا

مَحْشُورًا ٢٩

Artinya: “Dan janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu ke lehermu (kiasan terhadap sifat kikir) dan

⁶ Al-Qur'an, QS. Al-Isra : 26, QS. Al-Isra : 29, jns 15

jangan pula engkau terlalu mengulurkannya seluas-luasnya (kiasan terhadap sifat boros dan konsumtif dalam berbelanja) yang menyebabkan engkau menjadi tercela lagi menyesal.” (Q.S Al-Isra: 29).

Berdasarkan penjelasan di atas adalah Islam adalah agama yang didalam ajarannya mengatur segenap perilaku manusia termasuk dalam mengkonsumsi, meliputi keperluan, kesenangan dan kemewahan yang diperbolehkan asal tidak berlebihan, yakni tidak melampaui batas kemampuan atau kebutuhan. Dalam agama Islam, setiap manusia yang berperilaku konsumtif sudah diperingatkan didalam Al-Qur'an supaya penghasilan atau harta yang dimiliki dibelanjakan sesuai dengan kebutuhan atau aturan syara' untuk tidak berlebih-lebihan dan juga tidak kikir, sebagaimana dijelaskan dalam Surat Al-Isra' ayat 26 dan ayat 29 bahwa aktivitas pemborosan merupakan perilaku yang dilarang dalam agama Islam dan hendaknya manusia bersikap seimbang dalam membelanjakan harta agar tidak tercela dan menyesal.

C. Aplikasi TikTok

1. Pengertian TikTok

TikTok merupakan sebuah platform atau aplikasi media sosial yang berfokus menampilkan berbagai video pendek yang menarik, aplikasi media sosial TikTok juga menyediakan berbagai fitur yang bisa digunakan oleh pengguna aplikasi TikTok untuk membuat berbagai jenis video pendek yang menarik dan terbaru.⁷ Dengan dihidirkannya berbagai fitur yang menarik dan informasi informasi yang terbaru menjadikan aplikasi media sosial TikTok banyak sekali digemari kalangan masyarakat terutama remaja. Aplikasi TikTok menjadi salah satu aplikasi yang sering orang gunakan dalam kesehariannya untuk melihat video-video pendek yang menarik dan terbaru.

Pada tahun 2019 aplikasi TikTok sudah diunduh 700 juta kali, secara global aplikasi TikTok pada bulan

⁷ Yupitriani Yupi and Asmaradani Heryadi Putri, "Analisis Konten Strategi Komunikasi Pemasaran Pada Aplikasi Tiktok," *Komversal* 5, no. 1 (2023): hlm. 70, <https://doi.org/10.38204/komversal.v5i1.1214>.

februari 2021 telah diunduh sebanyak 35,28 juta orang.⁸

Ini membuktikan bahwa aplikasi TikTok menjadi media sosial yang sangat digemari dari berbagai kalangan masyarakat. Salah satu indikator dari pesatnya penggunaan aplikasi TikTok dikarenakan masyarakat dapat dengan mudah untuk bisa mendapatkan atau mendownload aplikasi tersebut dan juga penyebab dari banyak aplikasi ini diunduh oleh masyarakat karena didalam aplikasi TikTok tersebut sudah banyak fitur-fitur yang beragam. Mulai dari adanya video dan gerakan unik disertai musik yang sedang populer ini menjadikan suatu fitur yang hampir semua kalangan remaja sangat menggemarinya.

Berdasarkan penjelasan di atas TikTok merupakan sebuah platform atau aplikasi media sosial yang berfokus menampilkan berbagai video pendek yang menarik dan menyediakan berbagai fitur yang bisa digunakan oleh

⁸ Maryam Maryam, "Gambaran Konsep Diri Remaja Pengguna Aplikasi Tiktok Di Kota Lamongan," *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi* 3, no. 1 (2022): hlm. 33, <https://doi.org/10.47776/mjprs.003.01.03>.

pengguna untuk membuat berbagai jenis video pendek yang menarik dan terbaru sehingga banyak sekali digemari dikalangan masyarakat terutama remaja.

Pada tahun 2019 aplikasi TikTok sudah diunduh 700 juta kali dan pada bulan februari 2021 telah diunduh sebanyak 35,28 juta orang secara global, ini membuktikan bahwa aplikasi TikTok menjadi media sosial yang sangat digemari dari berbagai kalangan masyarakat.

2. Sejarah Aplikasi TikTok

Aplikasi TikTok awal mula diluncurkan oleh salah satu perusahaan ByteDance asal Tiongkok china, dimana aplikasi ini merupakan sebuah jaringan media sosial dan platform yang didalamnya terdapat berbagai fitur video musik.⁹ Pada tahun 2016 aplikasi TikTok mulai diperkenalkan oleh Zhang Yiming, namun popularitas TikTok mulai meledak di tahun 2019 mencapai 100 juta

⁹ Bahri1 Almaidah, dkk., “Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Inggris Di Indonesia,” *Jurnal Indonesia Sosial Sains* 2, no. 2 (2021): hlm. 1120.

pengguna aktif diseluruh dunia dan sangat digemari oleh kalangan remaja TikTok menjadi sebuah aplikasi yang sering dilihat dan dimainkan setiap harinya.

Di Indonesia pengguna aplikasi TikTok banyak disukai oleh kalangan remaja terlihat 99,1 juta menempatkan indonesia sebagai pengguna teraktif kedua dunia, setiap bulannya pengguna aplikasi TikTok aktif di indonesia bertambah 10 juta orang.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa Aplikasi TikTok diluncurkan oleh perusahaan ByteDance asal Tiongkok dan diperkenalkan pada tahun 2016 oleh Zhang Yiming sebagai platform media sosial berbasis video musik. Popularitasnya meledak pada tahun 2019 hingga mencapai 100 juta pengguna aktif dunia, dan di Indonesia mencapai 99,1 juta pengguna sehingga menempatkan Indonesia sebagai pengguna teraktif kedua dunia dengan pertambahan 10 juta pengguna aktif setiap bulannya.

3. Manfaat Aplikasi TikTok

TikTok merupakan aplikasi yang memberikan banyak manfaat bagi penggunanya, berikut diantara manfaat yang bisa diberikan oleh aplikasi TikTok bagi penggunanya :

- a. Personal branding banyak pengguna aplikasi TikTok yang menjadikan TikTok sebagai sarana pemasaran bagi mereka untuk mempromosikan berbagai produk. Para pengusaha juga banyak memanfaatkan para konten kreator untuk bisa mempromosikan di akun TikToknya agar produk bisa dipasarkan lebih luas mencakup seluruh Indonesia.
- b. Hiburan pada saat pandemi Covid-19 melanda negara diseluruh dunia, memaksa pemerintah indonesia untuk mengeluarkan praturan dan menghimbau masyarakat seluruh indonesia untuk tidak beraktivitas di luar rumah. Hal ini menjadikan masyarakat Indonesia khususnya kalangan remaja banyak sekali mengguakan aplikasi TikTok sebgai media hiburan dengan melihat

informasi terbaru, membuat konten – konten yang menghibur dan berbagai kegiatan – kegiatan lainnya.

- c. Mengasah kemampuan mengasah kemampuan disini yaitu melalui aplikasi TikTok yang dapat menyediakan berbagai fitur yang menarik, membuat seseorang menjadi lebih kreatif dengan menghasilkan konten – konten yang menghibur dan mengedukasi sehingga hal tersebut menjadikan suatu karya yang membuat semua orang dimedia sosial menyukai konten video yang dibuatnya.¹⁰

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa TikTok merupakan aplikasi yang memberikan banyak manfaat bagi penggunaanya, yaitu sebagai sarana personal branding dan pemasaran produk agar dapat dipasarkan lebih luas mencakup seluruh Indonesia, sebagai media hiburan pada saat pandemi Covid-19 ketika masyarakat dihimbau untuk

¹⁰ Ramdani Bur, Fitria Ayuningtyas, and Munadhil Abdul Muqsith, “Pemanfaatan TikTok Sebagai Media Informasi Baru Generasi Z,” *Jurnal Komunikasi Nusantara* 5, no. 2 (2023): hlm. 189.

tidak beraktivitas di luar rumah, serta sebagai sarana mengasah kemampuan melalui berbagai fitur yang menarik sehingga membuat seseorang menjadi lebih kreatif dalam menghasilkan konten yang menghibur dan mengedukasi.

4. Dampak negatif penggunaan aplikasi TikTok

Adapun ciri-ciri seseorang telah mengalami kecanduan sebagaimana dipaparkan oleh Lemmens adapun yang dimaksud kriteria adiksi di antaranya adalah *salience* (pengguna berpikir tentang bermain aplikasi tersebut sepanjang hari), *tolerance* (pengguna menghabiskan waktu bermain aplikasi tersebut yang semakin meningkat), *mood modification* (pengguna bermain aplikasi tersebut sampai melupakan kegiatan lainnya), *relapse* (kecenderungan pengguna bermain aplikasi tersebut kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawal* (pengguna merasa tidak baik atau merasa buruk ketika tidak dapat bermain aplikasi TikTok), *conflict* (pengguna bertengkar dengan orang lain karena

pengguna memainkan aplikasi tersebut secara berlebihan), dan *problems* (pengguna mengabaikan kegiatan penting lainnya yang akhirnya menyebabkan permasalahan).

Seperti perilaku sosial menurut Max Weber adalah tindakan individu yang itu mempunyai makna atau arti subjek bagi dirinya diarahkan kepada tindakan orang lain. Tindakan dapat berulang kembali dengan sengaja sebagai akibat dari pengaruh situasi yang berupa persetujuan secara pasif dalam situasi tertentu. Perubahan perilaku atau tindakan mahasiswa yang disebabkan karena menggunakan media sosial diantaranya yaitu sebagai berikut :

- 1) Kurang bergaul : Mahasiswa sekarang sudah tidak lagi bergaul atau kurang bergaul. Mereka cenderung mengurung diri dikamar dan sudah hampir tidak pernah bergaul dengan teman sebayanya dikarenakan lebih memilih untuk online dirumah.

2) Lebih eksis mengikuti zaman : Mahasiswa menjadi lebih eksis mengikuti zaman semenjak mengenal dan menggunakan media sosial.

3) Kecanduan : Awal dari mahasiswa kecanduan kepada sosial media adalah rasa ingin tau yang berlebih. Karena pada saat ingin tau atau kepo tentang sosial media maka mahasiswa mencoba untuk menggunakan atau mengaplikasikan sosial media tersebut. Awalnya hanya mencoba dan semakin lama mereka menggunakan media sosial maka semakin paham mereka tentang pengaplikasian media sosial yang menarik, dari situlah rasa ingin tau oleh mahasiswa menjadi rasa ketertarikan dan berubah menjadi kecanduan.

4) Meningkatnya budaya konsumtif : Meningkatnya budaya konsumtif menjadi pola perilaku mahasiswa yang terbentuk dalam menggunakan menggunakan media sosial karena remaja sekarang sudah gampang membeli apapun atau memakai apapun itu meskipun mereka tidak membuthkannya atau mereka hanya menginginkannya.

5) Waktu istirahat berkurang : Kurang istirahat adalah pola perilaku mahasiswa yang di hasilkan dari menggunakan mediasosial. Pada dasarnya remaja memiliki banyak waktu untuk beristirahat dan sering sekali memilih untuk beristirahat di setiap waktu. Tetapi semenjak menggunakan media sosial para remaja tidak lagi mementingkan istirahat atau waktu mereka untuk beristirahat menjadi berkurang. Dikarenakan mereka hanya peduli dengan media sosial setiap waktu dan setiap saat tanpa memperhatikan dampak dari pola perilakunya tersebut. Teori perilaku sosial Max Weber mengemukakan tentang tindakan timdakan atau perilaku sosial dapat berulang kembali dengan sengaja sebagai akibat dari pengaruh situasi yang berupa persetujuan secara pasif dalam situasi tertentu.¹¹

Berdasarkan penjelasan di atas adapun ciri-ciri seseorang telah mengalami kecanduan sebagaimana dipaparkan oleh Lemmens meliputi salience, tolerance,

¹¹ Meilla Dwi Nurmala et al., "Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa," n.d.

mood modification, relapse, withdrawal, conflict, dan problems. Serta pengaruh terhadap perilaku sosial menurut Max Weber adalah tindakan individu yang mempunyai makna subjek bagi dirinya dan diarahkan kepada tindakan orang lain. Perubahan perilaku mahasiswa akibat menggunakan media sosial yaitu kurang bergaul, lebih eksis mengikuti zaman, kecanduan yang berawal dari rasa ingin tau menjadi ketertarikan dan berubah menjadi kecanduan, serta meningkatnya budaya konsumtif karena membeli atau memakai sesuatu meskipun tidak membutuhkannya.

D. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan tindakan dirinya sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi. Seseorang yang mampu mengontrol dirinya dalam situasi sosial dapat mengendalikan tindakan yang akan diambil, dapat merubah tindakan yang sesuai dengan orang-orang yang

berbeda, serta dapat menahan bahkan menyembunyikan perasaannya.¹²

Averil dalam Marsela berpendapat bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang memiliki tiga konsep berbeda, yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah perilaku, kemampuan seseorang untuk mengendalikan informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan kemampuan seseorang untuk memilih tindakan yang diyakininya.¹³

Calhoun dan Acocella yang (dikutip dalam Nur Ghufroon dan Rini Risnawati) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses fisik, psikologis dan perilaku, rangkaian proses yang membentuk diri. Synder dan Gangestad yang (dikutip oleh Nur Ghufroon dan Rini Risnawati) mengatakan bahwa konsep kontrol diri secara langsung berkaitan dengan hubungan antara orang dan

¹² M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawati. S, *Teori-Teori Psikologi*, ed. Rose Kusumaningratri (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 21.

¹³ Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): hlm. 65, http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.

lingkungan sosial dalam hal mengelola kesan publik sesuai dengan isyarat situasional untuk berperilaku dan berdiri secara efektif. Definisi yang dimaksud oleh Calhoun dan Acoella menekankan pada kapasitas kontrol yang harus disediakan untuk mengatur pola perilaku individu, meliputi seluruh proses yang terbentuk dalam diri individu berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.¹⁴

Goldfird dan Merbaum (dikutip oleh Nur Ghufon dan Rini Risnawita) bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif. Dalam Ensiklopedia Lengkap Psikologi / J.P. Chaplin menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan¹⁵

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan mencoba untuk menunjukkan perilaku yang

¹⁴ M.Nur Gufron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010).hlm. 22.

¹⁵ P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Grafindo Persada, 2009).hlm.450

menggambarkan dirinya. Respon perilaku yang tepat dapat menghindarkan diri dari pengaruh negative. Oleh karena itu kontrol diri sangat diperlukan agar tidak terpengaruh hal-hal yang dapat merugikan diri dimasa sekarang ataupun yang akan datang. Menurut Calhoun dan Acocella yang (dikutip oleh Nur Ghufro dan Rini Risnawita) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk terus memantau dirinya sendiri. Pertama, individu hidup berkelompok sehingga mereka perlu mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk terus menetapkan standar yang lebih tinggi. Ketika orang mencoba untuk memenuhi standar ini, mereka tidak melakukan hal-hal yang berbeda satu sama lain. Kontrol diri mengacu pada bagaimana individu mampu manajemen emosi dan motivasi diri sendiri.

Berdasarkan konsep ilmiah, manajemen emosi artinya mengeluarkan emosi dalam bentuk ekspresi yang

seseuai dengan situasi dan kondisi. Mengontrol emosi tidak harus membahayakan kesehatan fisik dan mental seseorang. Itu berarti dengan mengendalikan emosi, keadaan fisik dan psikologis seseorang harus ditingkatkan. Hurlock yang (dikutip oleh Nur Ghufro dan Rini Risnawita) mencantumkan tiga kriteria untuk emosi, termasuk yang berikut:

- a. Mampu melatih tingkat kontrol diri yang dapat diterima secara sosial.
- b. Mampu memahami seberapa besar kontrol yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan mereka dan memenuhi harapan sosial.
- c. Mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi dan memutuskan bagaimana bertindak dalam hubungannya dengan mereka.

Pengontrol diri individu yang menetapkan standar untuk kinerja dan penghargaan, atau menghukum dirinya sendiri karena berhasil memenuhi atau gagal memenuhi standar tersebut. Ini adalah kontrol eksternal atas orang

lain yang menetapkan standar dan penghargaan atau hukuman. Tidak mengherankan, pengendalian diri dianggap sebagai keterampilan yang berharga. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diartikan bahwa kontrol diri adalah tindakan pengendalian perilaku. Mengontrol perilaku berarti berpikir sebelum memutuskan untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri, semakin baik untuk mengontrol perilaku.

Menurut Mahoney dan Thoresen dalam yang (dikutip Robert) kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Selanjutnya, Calhoun dan Acocella kontrol diri (*self control*) sebagai mengatur proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri, Goldfriend dan Merbaum juga mendefinisikan bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah

konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.¹⁶

Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan, maka kontrol diri dalam penelitian ini memiliki maksud sebagai upaya kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengarahkan dirinya mendekati tujuan yang diharapkan dengan jalan mendisiplinkan diri melalui strategi atau cara terhadap perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut pendapat Averill mengemukakan bahwa dalam mengukur kontrol diri yang dimiliki oleh individu dapat dilihat dalam aspek kontrol diri. Aspek kontrol diri dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Averill, menjelaskan bahwa kontrol diri disebut dengan kontrol

¹⁶ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati. S, *Teori-Teori Psikolog*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010). hlm. 22.

personal yang artinya kemampuan individu untuk mengontrol dirinya yang meliputi kontrol perilaku (*behavior control*). Kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

a. Kontrol Perilaku (*Behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan suatu kesiapan atau tersedianya respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau modifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan pada diri individu. Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Individu yang kurang mampu mengendalikan situasi atau keadaan maka mereka memiliki kecenderungan untuk patuh terhadap

kendali eksternal. Dengan kata lain kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) mengarah pada pengertian apakah individu mampu menggunakan aturan perilaku dengan menggunakan kemampuannya sendiri, jika tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal dan lingkungannya. Kemampuan mengatur pelaksanaan akan menitik beratkan kepada peranan individu untuk mengatur perilaku mereka sehingga dapat mencapai perihal yang diharapkan.

Selanjutnya, kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*) merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang dikehendaki dihadapi.

Kemampuan ini mengandung makna bahwa individu memiliki prediksi dari perbuatan yang mereka kerjakan. Hal ini bertujuan agar individu mampu mempersiapkan diri atas segala

kemungkinan yang terjadi sebagai akibat dari tindakan yang mereka kerjakan. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir.

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan suatu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan

cara memperhatikan segi-segi secara subjektif. Untuk mengantisipasi suatu peristiwa individu memerlukan informasi yang cukup lengkap dan akurat, sehingga dengan informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Kemampuan dalam menafsirkan peristiwa setiap individu ini berbeda antara satu dan lainnya. Hal ini erat kaitannya dengan pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki.

c. Mengontrol Keputusan (*desicional control*)

Mengontrol keputusan merupakan suatu kemampuan individu untuk memilih hasil suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dapat menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai

kemungkinan tindakan yang akan individu ambil dalam kehidupannya.

Terdapat beberapa aspek yang dimiliki individu dalam mengendalikan diri mereka. Individu yang mampu mengendalikan diri adalah mereka yang dapat mengelola dengan baik informasi yang diperoleh, mengendalikan stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan suatu peristiwa dan mengambil sebuah keputusan yang tepat. Aspek lain yang terdapat dalam pengendalian diri seseorang meliputi kendali emosi, pikiran dan mental. Ketiga aspek tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

Pertama kendali emosi seseorang mampu mengendalikan emosi yang baik, cenderung akan memiliki kendali fikiran dan fisik yang baik pula. Kedua kendali pikiran, jika apa-apa sudah berpikir gagal, maka semua tindakan akan mengarah pada terjadinya kegagalan. Jika berpikir bahwa sesuatu

pekerjaan tidak mungkin dilakukan, maka akan berhenti berpikir untuk mencari solusi. Ketiga kendali fisik kondisi badan yang fit merupakan salah satu faktor kunci dalam menunjukkan kemampuan kita berfungsi secara optimal.¹⁷

Berdasarkan penjelasan di atas, menurut pendapat Averill, kontrol diri disebut dengan kontrol personal yang meliputi kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control). Individu yang mampu mengendalikan diri adalah mereka yang dapat mengelola informasi yang diperoleh, mengendalikan stimulus, mengantisipasi dan menafsirkan peristiwa, serta mengambil keputusan yang tepat, yang juga meliputi kendali emosi, pikiran dan mental sehingga mampu berfungsi secara optimal.

¹⁷ Lailatul Badriyah, "Sikap Mengontrol Diri Dalam Menurunkan Kecenderungan Berperilaku Agresif Pada Remaja," 2018, hlm. 16.

3. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Setiap individu memiliki beberapa kemampuan kontrol diri yang berbeda beda setiap individunya. Ada individu yang pandai dalam mengendalikan diri mereka namun ada juga individu yang kurang pandai dalam mengendalikan diri. Menurut Block dalam Nurmala berdasarkan kualitasnya kendali diri dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:

- a. *Over Control*, merupakan kendali diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- b. *Under Control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Appropriate Control*, merupakan kendali individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.¹⁸

¹⁸ M.Nur Gufron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*. Ed. Rose Kusumaningratri (Jogjakarta: Ar-Ruzz,2010). hlm 29

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki beberapa kemampuan kontrol diri yang berbeda-beda. Setiap individunya, ada individu yang pandai dalam mengendalikan diri mereka, namun ada juga individu yang kurang pandai dalam mengendalikan diri. Menurut Block dalam Nurmala berdasarkan kualitasnya kendali diri dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu Over Control, Under Control, dan Appropriate Control.

4. Teknik-Teknik Kontrol Diri

Ada yang berpendapat tentang cara kontrol diri yang pada dasarnya ada tiga macam, yaitu:¹⁹

- a. *Self Monitoring*, merupakan cara dimana seseorang memantau dan sadar terhadap stimulus dari dirinya maupun lingkungan.

¹⁹ Syaiful Muhyi, "Kontrol Diri Dan Bimbingan Islam," *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 9, no. 2 (2017): hlm. 317, <https://ejurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Tasamuh/article/view/216>.

b. *Self Reward*, merupakan cara seseorang dalam mengelola dan meningkatkan kontrol diri dengan hadiah disetiap keberhasilannya.

c. *Stimulus Control*, merupakan cara seseorang untuk mengatur perilaku tertentu seperti perilaku yang harus dikurangi dan perilaku yang harus diperkuat.

Berdasarkan penejelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara kontrol diri pada dasarnya ada tiga macam, yaitu self monitoring, self reward, dan stimulus control, yang merupakan cara seseorang memantau stimulus, meningkatkan kontrol diri dengan hadiah, serta mengatur perilaku yang harus dikurangi dan diperkuat.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Seperti faktor psikologis lainnya, pengendalian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri umumnya:

a. Faktor Internal (tentang orang itu sendiri)

Faktor internal yang ikut serta dalam mempengaruhi kontrol diri adalah usia Semakin tua

seseorang, semakin baik kemampuan mereka untuk mengendalikan diri.

Selain itu keimanan juga ikut berperan dalam kontrol diri seseorang. Apabila seseorang yang lemah imannya akan rentan sekali memasuki perbuatan yang bersifat negatif.

b. Faktor Eksternal (lingkungan individu)

Faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam kontrol diri tidak hanya berasal dari faktor internal. Faktor eksternal pun juga dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang. Faktor ini merupakan faktor yang berperan dalam mempengaruhi kemampuan kontrol diri yakni dari kondisi sosial emosional, terutama dari lingkungan keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekitar. Lingkungan yang kondusif serta memiliki hubungan yang harmonis adanya kepercayaan satu sama lain akan membuat kontrol diri seseorang akan menjadi baik. Akan tetapi, kondisi keluarga memiliki

pengaruh yang besar dalam terbentuknya diri seseorang.²⁰

Dari kedua faktor yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa faktor yang berasal dari dalam diri yaitu usia dan keimanan, sedangkan faktor yang berasal dari lingkungan yaitu teman sebaya, lingkungan sekitar dan lingkungan keluarga.



²⁰ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikolog*, ed. Rose Kusumaningratri (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010). hlm 37