

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TIKTOK TERHADAP PEMBENTUKAN IDENTITAS DIRI SISWA DI
SMA NEGERI 1 NAWANGAN**

Zahra Salwa Rifia¹, Ratih Christiana², Asroful Kadafi³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Madiun

Alamat e-mail: ¹zahrasalwarifia@gmail.com, ²ratihchristiana@unipma.ac.id,
³asrofulkadafi@unipma.ac.id

ABSTRACT

Self-identity formation is one of the essential developmental tasks during adolescence, which is influenced by internal and external factors. Emotion regulation, as an internal factor, plays a role in helping adolescents manage their emotional responses adaptively, while the intensity of TikTok social media use, as an external factor, has the potential to influence the process of self-identity formation. This study aimed to determine the influence of emotion regulation and the intensity of TikTok social media use on students' self-identity formation at SMA Negeri 1 Nawangan. This study employed a quantitative approach with an ex post facto design. The population consisted of 381 students, with a sample of 195 students selected through stratified random sampling. Data were collected using psychological scales that had met the validity and reliability requirements. Data were analyzed using descriptive statistics, classical assumption tests, and multiple linear regression analysis with the assistance of SPSS version 26. The findings revealed that emotion regulation had a positive and significant influence on students' self-identity formation, whereas the intensity of TikTok social media use had a negative and significant influence. Simultaneously, both independent variables significantly influenced self-identity formation, with a coefficient of determination (R²) of 0.485, indicating that 48.5% of the variance in self-identity formation could be explained by the two variables. The findings are expected to serve as a basis for developing guidance and counseling services, provide insight for students in managing their emotions and using social media wisely, and serve as a reference for future researchers.

Keywords: *emotion regulation, intensity of tiktok social media use, self-identity formation*

ABSTRAK

Pembentukan identitas diri merupakan salah satu tugas perkembangan penting pada masa remaja yang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Regulasi emosi sebagai faktor internal berperan membantu remaja mengelola respon emosional secara adaptif, sedangkan intensitas penggunaan media sosial TikTok sebagai faktor eksternal berpotensi memengaruhi proses pembentukan identitas diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 381 siswa dengan sampel sebanyak 195 siswa yang ditentukan melalui teknik *stratified*

random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi klasik, dan analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan, sedangkan intensitas penggunaan media sosial TikTok berpengaruh negatif dan signifikan terhadap pembentukan identitas diri. Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap pembentukan identitas diri dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,485, yang menunjukkan bahwa 48,5% pembentukan identitas diri dapat dijelaskan oleh kedua variabel penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penyusunan layanan bimbingan dan konseling bagi guru BK, masukan bagi siswa dalam mengelola emosi dan menggunakan media sosial secara bijak, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian sejenis.

Kata Kunci: regulasi emosi, intensitas penggunaan media sosial tiktok, pembentukan identitas diri

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat telah memberikan pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk kehidupan remaja. Di era digital saat ini, media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari remaja (Saputri, 2024). Media sosial memungkinkan penggunaannya memberikan umpan balik, berkomentar, serta berbagi informasi secara terbuka tanpa batasan ruang dan waktu. Penggunaan media sosial memang memberikan dampak positif, seperti mempermudah komunikasi dan memperluas relasi sosial, namun ketika remaja mengalami kesulitan mengontrol dan melepaskan diri dari penggunaan media sosial, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan

dampak negatif, baik terhadap emosi, perilaku, maupun perkembangan diri mereka (Adelia & Delia, 2025).

Data APJII (2025) mencatat jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 229,4 juta jiwa atau sekitar 80,66% dari total populasi, sedangkan pada Januari 2025 tercatat sekitar 143 juta identitas pengguna media sosial atau setara 50,2% populasi. Tingginya penetrasi internet turut mendorong remaja menjadi salah satu kelompok pengguna media sosial paling dominan, dan di antara berbagai platform yang tersedia, TikTok menjadi salah satu media sosial dengan pertumbuhan pengguna paling pesat di kalangan remaja. TikTok menyediakan fasilitas bagi penggunaannya untuk membuat, mengunggah, serta menikmati video pendek yang dilengkapi beragam

musik, filter, dan fitur kreatif lainnya (Maharani et al., 2025), sehingga mendorong keterlibatan pengguna yang tinggi. Mayoritas pengguna TikTok di Indonesia berasal dari kelompok usia 14-24 tahun yang sebagian besar masih berstatus pelajar (Purbohastuti, 2017).

Fenomena tingginya penggunaan TikTok juga terlihat pada siswa SMA Negeri 1 Nawangan. Berdasarkan pengamatan awal dan informasi dari pihak sekolah, sebagian besar siswa memiliki akses mudah terhadap gawai dan internet sehingga penggunaan TikTok menjadi aktivitas yang cukup sering dilakukan, tidak hanya sebagai sarana hiburan tetapi juga sebagai media untuk mengekspresikan diri, mengikuti tren, dan memperoleh pengakuan sosial. Intensitas penggunaan TikTok yang tinggi berpotensi memengaruhi pola perilaku, cara berinteraksi, serta proses perkembangan diri remaja, terutama dalam membentuk identitas diri yang masih berada pada tahap pencarian dan belum sepenuhnya stabil (R. N. Putri & Nur, 2025).

Menurut Erikson (1994), identitas diri merupakan pemahaman individu mengenai siapa dirinya serta

kemampuan memaknai keberadaan dirinya secara tepat, sehingga terbentuk konsep diri yang utuh, konsisten, dan berkelanjutan. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, masa remaja berada pada tahap identity versus role confusion, yaitu periode ketika individu berupaya mengeksplorasi berbagai peran, nilai, dan tujuan hidup guna membangun identitas diri yang optimal. Pada fase ini, pembentukan identitas tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh lingkungan sosial, salah satunya media sosial seperti TikTok yang memberi kesempatan remaja untuk mengekspresikan diri sekaligus memperoleh umpan balik dan pengakuan sosial.

Salah satu faktor eksternal yang berperan dalam pembentukan identitas diri remaja adalah intensitas penggunaan media sosial (Ananda et al., 2024), yaitu gambaran berapa lama dan sering seseorang menggunakan media sosial dengan berbagai tujuan dan motivasi (Andarwati, 2016). Tingginya intensitas penggunaan TikTok menunjukkan besarnya keterlibatan remaja dalam mengakses dan

mengonsumsi konten pada platform tersebut, yang berpotensi memengaruhi perilaku, pola interaksi sosial, serta perkembangan psikologis remaja. Selain faktor eksternal, faktor internal berupa regulasi emosi juga memiliki peran penting. Gross (dalam Angeling et al., 2024) menyatakan regulasi emosi adalah proses individu dalam membentuk dan mengekspresikan emosi yang dimilikinya. Remaja dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan reaksi emosional, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, dan mengambil keputusan secara lebih adaptif, sedangkan rendahnya regulasi emosi dapat memengaruhi perilaku dan interaksi sosial remaja dalam menghadapi berbagai stimulus dari media sosial (Wulandari & Hidayah, 2018).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media sosial memiliki keterkaitan dengan perkembangan psikososial remaja, termasuk dalam pembentukan identitas diri. Egi et al. (2024) menunjukkan bahwa media sosial dapat berperan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan identitas, meskipun

penggunaannya juga dapat memberikan dampak negatif seperti meningkatnya tekanan sosial dan perbandingan sosial yang negatif. Penelitian yang secara khusus membahas TikTok pada remaja umumnya lebih menitikberatkan pada aspek perilaku penggunaan dan dampak umum terhadap kesejahteraan psikologis, sementara kajian yang mengintegrasikan faktor internal berupa regulasi emosi dengan faktor eksternal berupa intensitas penggunaan TikTok dalam memengaruhi identitas diri remaja masih relatif terbatas, khususnya pada konteks remaja sekolah menengah atas di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap pembentukan identitas diri siswa, pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap pembentukan identitas diri siswa, serta pengaruh regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok secara simultan terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi

pengembangan kajian psikologi dan pendidikan, serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang strategi pendampingan yang tepat untuk mendukung perkembangan identitas diri remaja secara optimal.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*, yaitu penelitian yang menganalisis hubungan sebab akibat tanpa memberikan manipulasi atau perlakuan terhadap variabel bebas, melainkan menelusuri kembali faktor-faktor yang telah terjadi dan diduga menjadi penyebab suatu gejala pada responden (Sappaile, 2010; Wahdah & Malasari, 2022). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Nawangan, Kabupaten Pacitan, Jawa Timur pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Terdapat dua variabel bebas, yaitu regulasi emosi (X1) dan intensitas penggunaan media sosial TikTok (X2), serta satu variabel terikat yaitu pembentukan identitas diri siswa (Y).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Nawangan tahun ajaran 2025/2026

yang berjumlah 381 siswa. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 195 siswa yang berusia 15-18 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling* agar setiap strata kelas (X, XI, XII) terwakili secara proporsional.

Tabel 1 Populasi dan Sampel Penelitian

Kelas	Populasi	Sampel
X	117 siswa	60 siswa
XI	142 siswa	73 siswa
XII	122 siswa	62 siswa
Total	381 siswa	195 siswa

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi model Likert dengan empat alternatif jawaban (sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1). Skala regulasi emosi disusun berdasarkan indikator *strategies, goals, impulse, dan acceptance* (Gross, 2014); skala intensitas penggunaan media sosial TikTok disusun berdasarkan indikator perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi (Ajzen, 2005); sedangkan skala pembentukan identitas diri disusun berdasarkan enam indikator menurut Erikson (1994), yaitu kesinambungan dan kesamaan diri,

keterpaduan ego, kebermaknaan diri, komitmen terhadap nilai dan peran, pengakuan sosial, serta integrasi identitas personal dan sosial.

Instrumen diuji validitas menggunakan teknik korelasi *product moment Karl Pearson* dengan bantuan SPSS versi 26 terhadap 30 responden (r tabel = 0,361). Hasil uji validitas menunjukkan 20 dari 24 item skala regulasi emosi dinyatakan valid, 19 dari 24 item skala intensitas penggunaan media sosial TikTok dinyatakan valid, dan 26 dari 36 item skala pembentukan identitas diri dinyatakan valid. Pengujian reliabilitas menggunakan koefisien *Alpha Cronbach's* menghasilkan nilai 0,909 untuk skala regulasi emosi, 0,921 untuk skala intensitas penggunaan media sosial TikTok, dan 0,927 untuk skala pembentukan identitas diri, sehingga ketiga instrumen dinyatakan reliabel karena melebihi nilai kriteria minimum 0,70 (Ghozali, 2009).

Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda dengan persamaan $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji

normalitas dengan *one sample Kolmogorov-Smirnov test*, uji multikolinearitas berdasarkan nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF), serta uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji signifikansi parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan analisis koefisien determinasi (R^2) dengan bantuan SPSS versi 26.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Data

Penelitian ini melibatkan 195 siswa SMA Negeri 1 Nawangan sebagai responden, dengan sebaran kelas XI sebanyak 73 siswa (37,4%), kelas XII sebanyak 62 siswa (31,8%), dan kelas X sebanyak 60 siswa (30,8%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada rentang 17-18 tahun (68,2%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih dominan yaitu sebanyak 142 siswa (72,8%) dibandingkan responden laki-laki sebanyak 53 siswa (27,2%).

Tabel 2 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Median	Modus	SD
Regulasi Emosi (X1)	56,10	56	61	7,406

Intensitas TikTok (X2)	50,06	50	48	6,943
Identitas Diri (Y)	73,55	73	70	10,494

Berdasarkan kategorisasi lima jenjang, tingkat regulasi emosi siswa didominasi kategori sedang (37,4%) dan tinggi (29,2%); tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok didominasi kategori sedang (41%) dan rendah (22,5%); sedangkan tingkat pembentukan identitas diri didominasi kategori sedang (37,9%) dan tinggi (24,1%). Data tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki regulasi emosi yang cukup baik, intensitas penggunaan TikTok pada taraf sedang, serta pembentukan identitas diri yang tergolong sedang hingga tinggi.

2. Uji Asumsi Klasik

Tabel 3 Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji	Nilai	Keterangan
Normalitas (K-S)	Sig. 0,200	Data normal
Multikolinearitas	Tol. 0,957; VIF 1,045	Tidak terjadi
Heteroskedastisitas	Sig. X1 0,193; X2 0,503	Tidak terjadi

Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 ($>0,05$)

sehingga data residual berdistribusi normal (Ghozali, 2009). Nilai tolerance kedua variabel bebas sebesar 0,957 ($>0,10$) dan nilai VIF sebesar 1,045 (<10) menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas. Uji Glejser menghasilkan nilai signifikansi X1 sebesar 0,193 dan X2 sebesar 0,503 yang keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, model regresi telah memenuhi syarat untuk digunakan dalam pengujian hipotesis.

3. Analisis Regresi Linier Berganda dan Uji Hipotesis

Tabel 4 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	B	t	Sig.
Konstanta	46,005	7,370	0,000
Regulasi Emosi (X1)	0,834	11,114	0,000
Intensitas TikTok (X2)	-0,384	-5,081	0,000

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh persamaan regresi linier berganda $Y = 46,005 + 0,834X_1 - 0,384X_2 + e$. Nilai konstanta sebesar 46,005 menunjukkan bahwa apabila regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok bernilai nol, maka pembentukan identitas diri diprediksi sebesar 46,005. Koefisien regresi X1

sebesar 0,834 bernilai positif, artinya setiap peningkatan satu satuan regulasi emosi diikuti oleh peningkatan pembentukan identitas diri sebesar 0,834 satuan. Koefisien regresi X_2 sebesar -0,384 bernilai negatif, artinya setiap peningkatan satu satuan intensitas penggunaan media sosial TikTok cenderung menurunkan pembentukan identitas diri sebesar 0,384 satuan.

Tabel 5 Ringkasan Hasil Uji Hipotesis

No	Hipotesis	Sig./F	Ket.
H1	Regulasi emosi → identitas diri	0,000	Diterima
H2	Intensitas TikTok → identitas diri	0,000	Diterima
H3	$X_1, X_2 \rightarrow$ identitas diri (simultan)	F=90,264; Sig. 0,000	Diterima

Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi X_1 dan X_2 masing-masing sebesar 0,000 ($<0,05$) sehingga H1 dan H2 diterima, yang berarti regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok masing-masing berpengaruh signifikan terhadap pembentukan identitas diri siswa. Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$) dengan F hitung sebesar 90,264, sehingga H3 diterima, yang berarti regulasi emosi dan intensitas

penggunaan media sosial TikTok secara simultan berpengaruh signifikan terhadap pembentukan identitas diri siswa. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,485 menunjukkan bahwa 48,5% pembentukan identitas diri siswa dapat dijelaskan oleh regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok, dengan kontribusi regulasi emosi sebesar 37,93% dan intensitas penggunaan media sosial TikTok sebesar 10,52%, sedangkan sisanya sebesar 51,5% dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

4. Pembahasan

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Pembentukan Identitas Diri Siswa

Koefisien regresi regulasi emosi yang bernilai positif dan signifikan menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Nawangan, semakin tinggi pula pembentukan identitas diri mereka. Temuan ini didukung oleh hasil analisis deskriptif yang menunjukkan tingkat regulasi emosi siswa didominasi kategori sedang dan tinggi, sejalan dengan capaian identitas diri mereka. Indikator strategi regulasi emosi dan penerimaan

respons emosi menjadi indikator yang paling menonjol, menunjukkan bahwa siswa cenderung mampu memilih strategi yang tepat untuk mengelola emosi serta menerima respons emosinya secara adaptif, sehingga mendukung proses eksplorasi dan pembentukan identitas diri secara lebih optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wulandari & Hidayah (2018) yang menyatakan bahwa remaja dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan reaksi emosional, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, dan mengambil keputusan secara adaptif sehingga membantu pembentukan identitas diri yang lebih baik. Penelitian Paki et al. (2023) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan identitas remaja. Pada masa remaja, kemampuan regulasi emosi menjadi sangat penting karena fase ini ditandai dengan perubahan emosi yang belum stabil, dan kemampuan tersebut berkaitan erat dengan kekuatan ego yang menjadi salah satu faktor penting keberhasilan pembentukan identitas diri (Gross, 2014).

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Pembentukan Identitas Diri Siswa

Koefisien regresi intensitas penggunaan media sosial TikTok yang bernilai negatif dan signifikan menunjukkan hubungan yang berlawanan arah, yaitu semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok siswa, semakin rendah pembentukan identitas diri mereka, begitu pula sebaliknya. Temuan ini didukung oleh hasil analisis deskriptif yang menunjukkan intensitas penggunaan TikTok siswa mayoritas berada pada kategori sedang dan rendah, mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok yang masih dalam batas wajar mampu mendukung pembentukan identitas diri siswa. Indikator perhatian dan penghayatan merupakan indikator yang paling menonjol, menunjukkan siswa cenderung memberikan perhatian dan penghayatan tinggi terhadap konten TikTok, kondisi yang berpotensi mengurangi kesempatan siswa untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat menghambat pembentukan identitas diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Faradillah &

Wisudawati (2025) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan TikTok secara signifikan memengaruhi identitas diri, serta Putri & Anggreni (2025) yang menunjukkan bahwa TikTok menjadi media yang memengaruhi pembentukan identitas diri karena menyediakan ruang ekspresi yang dinamis dan responsif. Egi et al. (2024) juga menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi sarana ekspresi dan pembentukan identitas diri, namun penggunaan yang tinggi dapat memunculkan tekanan sosial, perbandingan negatif, serta permasalahan psikologis yang berdampak pada perkembangan identitas diri. Intensitas penggunaan media sosial yang terlalu tinggi dapat mengurangi kesempatan remaja untuk mengeksplorasi diri dan meningkatkan kecenderungan mengikuti standar yang dilihat secara virtual, sehingga berpotensi menghambat terbentuknya identitas diri yang matang.

Pengaruh Regulasi Emosi dan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok secara Simultan terhadap Pembentukan Identitas Diri Siswa

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap pembentukan identitas diri siswa SMA Negeri 1 Nawangan. Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan identitas diri siswa ditentukan oleh bagaimana mereka menyeimbangkan kedua faktor tersebut: regulasi emosi yang baik sebagai benteng diri, serta kemampuan membatasi intensitas penggunaan TikTok agar tidak mudah terpengaruh oleh standar di dunia maya. Penelitian yang mengintegrasikan faktor internal berupa regulasi emosi dengan faktor eksternal berupa intensitas penggunaan media sosial TikTok pada konteks remaja sekolah menengah atas di Indonesia masih relatif terbatas, sehingga penelitian ini memberikan nilai kebaruan dalam kajian psikologi perkembangan remaja. Temuan ini didukung oleh pendapat Christiana (2018), yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dipengaruhi oleh interaksi antara aspek kognitif, afektif dan pengaruh sosial. Oleh karena itu, kemampuan

tersebut menjadi salah satu faktor penting yang menentukan perilaku individu dalam menghadapi berbagai situasi.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan teori Erikson (1994) yang menyatakan bahwa pembentukan identitas diri dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu kekuatan ego dan kemampuan psikologis individu dalam menyatukan pengalaman hidup, serta faktor eksternal yang meliputi lingkungan sosial, budaya, dan pengakuan sosial. Dalam penelitian ini, regulasi emosi mewakili faktor internal, sedangkan intensitas penggunaan media sosial TikTok mewakili faktor eksternal yang turut memengaruhi pembentukan identitas diri remaja, dengan indikator integrasi identitas personal dan sosial menjadi indikator yang paling dominan terbentuk pada siswa SMA Negeri 1 Nawangan. Hasil ini juga mendukung pendapat Gross (2014) bahwa regulasi emosi berperan menjaga keseimbangan emosional yang berkaitan dengan kekuatan ego sebagai faktor penting keberhasilan pembentukan identitas diri.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan regulasi emosi terhadap pembentukan identitas diri siswa di SMA Negeri 1 Nawangan; terdapat pengaruh negatif dan signifikan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap pembentukan identitas diri siswa; serta terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara regulasi emosi dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap pembentukan identitas diri siswa, dengan kontribusi kedua variabel sebesar 48,5%.

Berdasarkan simpulan tersebut, siswa disarankan untuk terus meningkatkan regulasi emosi dan menggunakan media sosial TikTok secara bijak agar dapat mendukung pembentukan identitas diri yang sehat. Guru Bimbingan dan Konseling disarankan mengembangkan program layanan yang mendukung penguatan regulasi emosi serta edukasi penggunaan media sosial yang tepat, sedangkan orang tua diharapkan memberikan dukungan positif dalam proses pembentukan identitas diri anak. Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan kajian serupa

dengan pendekatan, metode, atau variabel lain agar memperkaya khazanah penelitian mengenai pembentukan identitas diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(6), 85-96. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330>
- Ajzen, I. (2005). *Attitude, personality, and behavior*. Open University Press.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Ananda, M., Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri pada Generasi Z. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2279-2289.
- Andarwati, L. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial Instagram pada siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 5(3), 1-12.
- Angeling, A., Mahadiva, T., Ghinarahima, C. N., Azzura, C. D., Idulfilastri, R. M., & Marella, B. (2024). Flashcard: Pengenalan jenis dan regulasi emosi pada anak usia dini. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 14795-14810.
- Anjani, D. M., & Prasetyoaji, A. (2023). Tingkat intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1144.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Egi, R., Nabilah, L., & Riswandy, M. N. (2024). Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(1), 46-52.
- Erikson, E. (1994). *Identity and the life cycle: 1959/re-issue*.
- Faradillah, I. A., & Wisudawati, N. N. S. (2025). Pengaruh FoMO dan intensitas penggunaan TikTok terhadap identitas diri Generasi Z. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 5(7), 8403-8416. <https://doi.org/10.53625/jirk.v5i7.11958>
- Freedman, J. L. (2018). *Psikologi sosial*. Kencana.
- Ghozali, I. (2009). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation*. The Guilford Press.
- Jenkins, M. A., Guarnieri, Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38-50.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

- Maharani, W., Banowo, E., & Setyarini, E. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan Generasi Z pada wilayah Jakarta Utara. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1, 109-119.
- Nasrullah, R. (2015). Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. Simbiosis Rekatama Media.
- Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*, 33(2), 452-471.
- Paki, F., Yousefi, Z., & Golparvar, M. (2023). The effectiveness of emotion regulation training on strengthening adolescent identity base and family relationships in adolescent girls. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(4), 93-104.
<https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.4.10>
- Purbohastuti, A. W. (2017). Efektivitas media sosial sebagai media promosi. *Tirtayasa Ekonomika*, 12(2), 212-231.
- Putri, N. L. M. M. D., & Anggreni, N. W. Y. (2025). Pembentukan identitas Generasi Z melalui platform TikTok. *Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(6), 2544-2552.
- Putri, R. N., & Nur, S. (2025). Pengaruh media sosial TikTok terhadap konsep diri siswa MTs Aisyiyah Sungguminasa Kabupaten Gowa. *Advances in Education Journal*, 2(2), 890-899.
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media sosial (definisi, sejarah dan jenis-jenisnya). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2713-2724.
- Rawlins, W. K. (1992). *Friendship matters: Communication, dialectics, and the life course*. Aldine de Gruyter.
- Christiana, R. (2018). Studi kasus regulasi diri afeksi moral pada siswa yang menyontek. *Jurnal Kependidikan*, 4(1), 78–89.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resiliency factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Three Rivers Press.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713.
<https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Sappaile, B. I. (2010). Konsep penelitian ex-post facto. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 1-16.
- Saputri, N. D. (2024). Pengaruh teknologi dan media sosial terhadap perubahan perilaku remaja. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(1), 44-53.
- Sugiyono. (2025). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi Revisi)*. Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Wahdah, A. Z., & Malasari, P. N. (2022). Studi ex post facto: Apakah

kecerdasan emosional
berkontribusi terhadap prestasi
belajar matematika siswa? Journal
Focus Action of Research
Mathematic (Factor M), 4(2), 123-
138.

Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018).
Analisis strategi regulasi emosi
cognitive reappraisal untuk
menurunkan perilaku cyberbullying.
Indonesian Journal of Educational
Counseling, 2(2), 143-150.
<https://doi.org/10.30653/001.20182>
2.27