

HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN KONTROL DIRI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TANGGUL

¹Nawang Wulan Maya L, ¹Mad Zaini, ¹Komarudin

¹Universitas Muhammadiyah Jember, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan,

Email: mylarasati515@gmail.com, madzaini@unmuhjember.ac.id, komarudin@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecanduan media sosial ditandai dengan penggunaan yang berlebihan, keasyikan, dan hilangnya kontrol diri. Individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap kecanduan, sementara mereka yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat mengatur penggunaannya. Dampak negatif media sosial termasuk kecanduan dan kecemasan dan penggunaan yang berlebihan disebabkan oleh kurangnya kontrol diri. Dampak positifnya antara lain interaksi yang lebih mudah, hubungan yang lebih luas, dan akses informasi. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan kontrol diri pada remaja di SMAN 1 Tanggul. **Metode :** Penelitian kuantitatif desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 199 siswa SMA Negeri 1 Tanggul. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji Spearman's rho. **Hasil :** Hasil uji korelasi menunjukkan ada hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dengan kontrol diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tanggul dengan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien = -0,197 yang menunjukkan arah korelasi yang berlawanan, artinya kecanduan media sosial semakin meningkat maka semakin rendah kontrol diri. **Kesimpulan:** Remaja untuk mengimplementasikan manajemen waktu yang lebih efektif dan melakukan aktivitas yang bermanfaat seperti olahraga dan dapat mengontrol diri pada penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Kecanduan Media Sosial, Kontrol Diri, Remaja

ABSTRACT

Background: Social media addiction is characterized by excessive use, preoccupation, and loss of self-control. Individuals with low self-control are more susceptible to addiction, while individuals with high self-control can regulate their use. The negative impacts of social media include addiction and anxiety and excessive use caused by lack

Received: November 2024

Reviewed: November 2024

Published: November 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under

a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

of self-control. The positive impacts include easier interaction, broader relationships, and access to information. **Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between social media addiction and self-control in adolescents at SMAN 1 Tanggul. **Method:** Quantitative research with correlational design with a cross-sectional approach. The number of samples in this study was 199 students of SMA Negeri 1 Tanggul. The sampling technique used was simple random sampling. The research instrument used a questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the Spearman's rho test. **Results:** The results of the correlation test showed a significant relationship between social media addiction and self-control in adolescents at SMA Negeri 1 Tanggul with a p value = 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient = -0.197 which indicates the opposite direction of correlation, meaning that the higher the social media addiction, the lower the self-control. **Conclusion:** Teenagers to implement more effective social media management and carry out social media activities such as exercising and being able to control themselves in using social media in everyday life.

Keywords: Social Media Addiction, Self-Control, Teenagers

PENDAHULUAN

Kecanduan media sosial merupakan penggunaan yang menghabiskan banyak waktu menggunakan media sosial yang ditandai gejala klinis kecanduan, seperti sering menggunakan media sosial sehingga kecanduan serta keasyikan (Lestari & Winingsih, 2020). Dalam mengakses media sosial dikatakan kecanduan apabila mengakses media sosial lebih dari 5 jam dalam satu hari, sehingga pecandu media sosial tidak bisa mengontrol keinginan guna menggunakan media sosial dan kehilangan kontrol diri atas penggunaan media sosial dalam kehidupan (Muhamad Ayub & Sofia Farzanah Sulaeman, 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan disebabkan oleh kurangnya kontrol diri (Marsela & Supriatna, 2019). Individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat mengontrol penggunaan media sosial sehingga tidak terjerumus ke dalam kecanduan media sosial serta individu dengan kontrol diri rendah tidak dapat mengatur penggunaan media sosial sehingga lebih rentan kecanduan (Widiana, Retnowati, and Hidayat 2021).

Penggunaan media sosial didominasi oleh remaja di Indonesia. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 215,63 juta orang (APJII, 2024). Jawa Timur pada tahun 2023 pengguna media sosial yaitu mencapai 716,290%. Di Kabupaten Jember pada tahun 2024 dengan pengguna media sosial yaitu mencapai 64,3% dari populasi 167 juta pengguna media sosial di Jember (BPS Provinsi Jawa Timur).

Perkembangan media sosial yang terus semakin canggih bertujuan guna memudahkan dalam komunikasi, pekerjaan serta menyebabkan dampak positif jika menggunakan perkembangan media sosial ini dengan baik serta juga menyebabkan dampak negatif jika digunakan untuk mengakses media sosial dalam waktu yang berlebihan (Jambi, 2023). Dampak positif pada media sosial antara lain untuk mempermudah dalam berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, dan memudahkan dalam pencarian informasi. Selain memberikan dampak positif, media sosial juga memberikan beberapa dampak negatif yang dapat dirasakan oleh remaja yaitu kecanduan dan kecemasan (Riski Aprillia, 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Novitasari tentang Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Media Sosial Pada Remaja, terdapat hubungan

negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan media sosial. Besarnya kontrol diri dengan kecenderungan media sosial pada remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Januari 2024 yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tanggul didapatkan 7 dari 10 siswa mengalami kecanduan karena beberapa kebiasaan diantaranya menghabiskan waktu bermain media sosial lebih dari 5 jam dalam sehari, mereka lebih banyak menggunakan waktu mengakses media sosial untuk menonton, scrolling, komunikasi dan didapatkan juga 3 siswa mengatakan tidak bisa jauh dari media sosial, mereka mengatakan media sosial sudah seperti kebutuhan pokok bagi dirinya dan apabila tidak bermain media sosial mereka mengatakan hari-harinya terasa kosong dan membosankan.

Menurut peneliti upaya dalam menunjukkan adanya penemuan baru (*novelty*) antara peneliti saat ini dengan peneliti sebelumnya, maka peneliti berusaha untuk membandingkan metode penelitian, pendekatan, populasi, dan instrumen yang digunakan untuk mengatasi masalah di atas ada beberapa solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan membatasi penggunaan media sosial seperti menetapkan waktu terbatas untuk menggunakan platform-platform tersebut, menghapus aplikasi media sosial dari perangkat selama beberapa jam atau hari tertentu dan menggunakan waktu luang dengan aktivitas yang lebih bermanfaat seperti berolahraga, bermain musik, membaca, dan mengobrol sesama teman. Melihat fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Di SMAN 1 Tanggul"..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *Study Cross-Sectional* yang bertujuan untuk mengidentifikasi Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kontrol Diri Pada Remaja Di SMAN 1 Tanggul. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan kelas XI yang berjumlah 199 siswa. Alat ukur yang digunakan untuk variabel independen adalah *Internet Addiction Test (IAT)* milik Young yang merupakan adaptasi dan modifikasi yang sudah dilakukan dalam penelitian Rosy Mariana (2021). Sedangkan untuk variabel dependen penelitian ini *Self Control Scalle (SCS)* milik Averil yang merupakan adaptasi dan modifikasi sudah dilakukan dalam penelitian Putri Rahma (2019). Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik Spearman's Rho.

HASIL PENELITIAN

hasil penelitian mengenai "Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kontrol Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Tanggul". Penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2024 – 5 Agustus 2024. Peneliti menggunakan lembar kuesioner dengan jumlah sampel 199 responden siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Tanggul.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden di SMA Negeri 1 Tanggul (N=199)

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki - laki	98	49,2
2.	Perempuan	101	50,8
	Total	199	100,0

Berdasarkan Tabel 5.1 , mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah sebanyak 101 orang (50,8%), sedangkan responden pada laki-laki berjumlah 98 orang (49,2%).

Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan usia responden di SMA Negeri 1 Tanggul (N=199)

No.	Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
1.	15	72	24,2
2.	16	69	23,3
3.	17	58	19,6
Total		199	100,0

Berdasarkan Tabel 5.2 , diatas menunjukkan bahwa usia siswa kelas X dan XI ini jumlah sebanyak 72 responden berada di usia 15 tahun (24,2%).

Durasi menggunakan media sosial

Tabel 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan durasi responden menggunakan media sosial di SMA Negeri 1 Tanggul (N=199)

No.	Durasi menggunakan media sosial	Frekuensi	Presentase (%)
1.	4-5 jam	84	43,2
2.	>5 jam	115	57,5
Total		199	100,0

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari, yaitu sebanyak 115 remaja (57,5%), sementara 84 remaja responden lainnya (43,2%) menggunakan media sosial antara 4-5 jam per hari

Kecanduan Media Sosial

Tabel 4 Distribusi Frekuensi berdasarkan kecanduan media sosial pada responden di SMA Negeri 1 Tanggul (N=199)

No.	Tingkat Kecanduan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Kecanduan Tinggi	117	58,8
2.	Kecanduan Rendah	82	41,2
Total		199	100,0

Berdasarkan Tabel 5.4 dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Tanggul mengalami tingkat kecanduan media sosial tinggi yaitu sebanyak 117 responden (58,8), sedangkan responden lainnya (41,2%) mengalami tingkat kecanduan media sosial rendah dari 82 responden.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi berdasarkan kontrol diri pada responden di SMA Negeri 1 Tanggul (N=199)

No.	Tingkat Kontrol Diri	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Kontrol Diri Tinggi	56	28,1
2.	Kontrol Diri Rendah	143	71,9
Total		199	100,0

Berdasarkan Tabel 5 mayoritas siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Tanggul mengalami tingkat kontrol diri rendah yaitu 143 responden (71,9%), sementara 56 responden lainnya (28,1%) mengalami tingkat kontrol diri tinggi.

Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kontrol Diri

Tabel 6 Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kontrol Diri pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tanggul (N=199)

Kecanduan Media Sosial	Kontrol Diri		r	p value
	Tinggi	Rendah		
Tinggi	28 (14,1%)	89 (44,7%)	-0.197	0.000
Rendah	28 (14,1%)	54 (27,1%)		
Total	56 (28,1%)	143 (71,9%)		

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 44,7% menyatakan mengalami kecanduan media sosial dalam kategori tinggi dengan kontrol diri yang rendah. Dalam hasil uji analisis Spearman's rho diperoleh nilai p value $0,000 < \alpha$ (0,05) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dengan kontrol diri dengan nilai korelasi ($r = -0.197$) yang ditunjukkan memiliki kekuatan korelasi yang rendah, sedangkan arah hubungan menunjukkan arah negatif yang artinya semakin tinggi kecanduan media sosial, maka semakin rendah tingkat kontrol dirinya

PEMBAHASAN

Kecanduan Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecanduan media sosial dalam kategori tinggi sebanyak 117 responden (58,8%), sedangkan responden lainnya (41,2%) mengalami tingkat kecanduan media sosial rendah dari 82 responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aprilia menunjukkan bahwa (51,4%) dengan kecanduan media sosial tinggi dan (48,6%) dengan kecanduan media sosial rendah (Aprilia et al., 2020). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Awalia didapatkan dari 179 sampel didapatkan bahwa 113 responden (86%) dengan kecanduan media sosial tinggi dan 66 (14%) dengan kecanduan media sosial rendah (Awalia et al., 2022).

Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis yang penggunaannya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial (Indriani et al., 2022). Kecanduan media sosial tinggi biasanya ditandai dengan penggunaan yang berlebihan, asik dengan media sosial dan mengabaikan tanggung jawab sehari-hari. Sedangkan pada kecanduan media sosial rendah menunjukkan penggunaan yang seimbang, di mana individu mampu mengelola waktu dalam penggunaan media sosial dan aktivitas lainnya (Aprilia et al., 2020). Menurut Astaty, faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan media sosial yaitu jenis kelamin, usia dan waktu penggunaan media sosial (Astaty et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian kecanduan media sosial kebanyakan dialami oleh perempuan sebanyak 101 (50,8%) sedangkan pada laki-laki sebanyak 98 (49,2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi, dibandingkan dengan laki-laki (Mari et al., 2023). Menurut Cintya, perempuan lebih mendominasi kecanduan penggunaan media sosial dibandingkan laki-laki (Cintya Yunita Dewi et al., 2023). Remaja perempuan memiliki cenderung keinginan untuk berkomunikasi, berbagi, dan bercerita daripada laki-laki, hal ini yang mendorong remaja perempuan untuk selalu ingin memeriksa notifikasi di media sosial setiap waktu, sedangkan laki-laki menggunakan media sosial untuk bermain *game online*, hiburan dan *browsing* (Woran et al., 2021). Menurut peneliti, perempuan memiliki kebutuhan sosial yang lebih tinggi, sehingga penggunaan media sosial menjadi sarana utama untuk memenuhi kebutuhan berbagi cerita,

interaksi dengan orang lain secara *online*, kemudahan dalam penggunaan media sosial dan juga terdapat fitur – fitur menarik yang membuat remaja merasa terhibur.

Berdasarkan hasil penelitian kecanduan media sosial menunjukkan bahwa usia responden 15 - 17 tahun, didapatkan hasil menunjukkan usia responden paling banyak pada usia 15 tahun (24,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa usia responden 15 - 17 tahun, di mana usia tersebut responden berada pada usia remaja pertengahan (Woran et al., 2021). Menurut Suryana, remaja yakni masal yang rentan mengalami kecanduan media sosial (Suryana et al., 2022). Pada usia 15 - 17 tahun, dimana remaja mempunyai rasa tertarik untuk bermain media sosial, di mana remaja lebih suka menghabiskan waktu untuk bermain media sosial dibandingkan melakukan aktivitas lain (Mais et al., 2020). Menurut peneliti, remaja pada usia 15 - 17 tahun berada pada fase perkembangan yang rentan di mana remaja sedang mencari identitas diri, membangun hubungan sosial, melakukan aktivitas yang dapat memberikan kesenangan dan media sosial menjadi sarana yang menarik untuk memenuhi kebutuhan pada remaja.

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan sebanyak 115 responden (57,5%) menyatakan 'setuju' pada pernyataan 'waktu penggunaan media sosial saya semakin meningkat'. Hasil ini juga sejalan dengan jawaban responden dalam penelitian sebelumnya di mana sebanyak 89 responden (44,5%) menyatakan 'setuju' pada pernyataan 'waktu penggunaan media sosial saya semakin meningkat, dimana pernyataan ini termasuk ke dalam salah satu aspek kecanduan media sosial yaitu penggunaan media sosial yang >5 jam. Menurut Aulia, ada faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja diantaranya kepuasan terhadap media sosial, kepercayaan terhadap media sosial dan jenis platform yang diakses (Aulia et al., 2020). Hal ini disebabkan karena siswa sudah terpengaruh sama media sosial sehingga menggunakan media sosial menjadi berlebihan atau tidak terkontrol (Pemayun et al., 2019).

Menurut peneliti penggunaan media sosial yang berlebihan pada siswa disebabkan karena siswa memiliki banyak waktu di mana pada masa remaja belum ada tuntutan pekerjaan selain belajar juga dimanfaatkan untuk bermain media sosial yang bisa mengakibatkan dalam peningkatan penggunaan media sosial jika mengakses terus menerus bisa kecanduan media sosial, serta kurangnya kesadaran akan dampak negatif, berkontribusi pada peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial.

Kontrol Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat kontrol diri rendah yaitu 143 responden (71,9%), sementara 56 responden lainnya (28,1%) mengalami tingkat kontrol diri tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawan menunjukkan bahwa 66,8% remaja memiliki kemampuan kontrol diri yang rendah dan 33,2% memiliki kontrol diri yang tinggi (Irawan et al., 2020).

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Astati et al., 2020). Individu dengan kontrol diri yang tinggi, seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengelola pikiran, emosi, dan tindakannya dan individu dengan kontrol diri yang rendah, kemampuan seseorang kesulitan dalam mengatur pikiran, emosi, dan tindakannya (Oktavianto et al., 2021). Menurut peneliti, kontrol diri sebagai sebuah konstruksi psikologis yang kompleks, terdiri dari berbagai komponen seperti kesadaran diri, regulasi emosi, dan perencanaan.

Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kontrol Diri

Berdasarkan hasil uji analisis Spearman's rho menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan kontrol diri hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai p value = 0.000 (p value < 0.05). Didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.197 yang artinya kekuatan korelasi antara kecanduan media sosial dengan kontrol diri adalah arah korelasi negatif yang artinya semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin rendah kontrol diri pada remaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Irawan didapatkan hasil bahwa ada hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 11 Bandung dengan hasil menggunakan analisis data uji Spearman's Rho didapatkan hasil $p = 0,000$ dimana

(p value < 0.05). Maka terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 11 Bandung, yang artinya semakin tinggi kecanduan media sosial, maka kontrol diri semakin rendah (Irawan et al., 2020). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Novitasari didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di kota Pontianak dengan hasil menggunakan analisis korelasi product moment didapatkan hasil p value = 0,000 dimana ($p < 0.05$). Yang artinya H_0 ditolak sehingga ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (Novitasari et al., 2022).

Kecanduan media sosial dapat memicu penurunan kontrol diri pada individu, terutama pada remaja (Jamaludin et al., 2022). Kurangnya kontrol diri juga menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk semakin terjerumus dalam kecanduan. Hal ini terjadi karena remaja memiliki fungsi kontrol diri yang belum sepenuhnya matang, sehingga mereka cenderung lebih impulsif dan kurang menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan (Syakura & Elcha et al., 2023).

Banyak remaja yang cenderung kecanduan dalam penggunaan media sosial dikarenakan terdapat fitur sehingga dapat mempermudah semua aktivitas, termasuk dalam kebutuhan informasi dan komunikasi dalam proses belajar. Dengan adanya fitur-fitur yang semakin canggih dan menarik, remaja semakin terdorong untuk terus menggunakannya karena merasa lebih efisien dan terhubung. Namun, di sisi lain, hal ini juga berpotensi menimbulkan kecanduan yang dapat mengganggu aktivitas belajar dan kehidupan sosial mereka (Asmawati et al., 2022).

Remaja sebagai pengguna media sosial dengan memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan media sosial sesuai kebutuhan, sedangkan remaja sebagai pengguna media sosial yang rendah tidak mampu mengatur penggunaan media sosial, dapat menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk menjelajahi media sosial sehingga mengabaikan kegiatan lain seperti waktu belajar (Marsela & Supriatna, 2019). Menurut peneliti hubungan kecanduan media sosial dengan kontrol diri memiliki hubungan yang negatif karena kontrol diri yang rendah dapat mengakibatkan kecanduan media sosial.

SIMPULAN DAN SARAN

Merujuk pada hasil penelitian dengan uji Spearman's rho, didapatkan hasil p value = 0.000 dengan nilai koefisien korelasi -0.197 dari hasil tersebut maka dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan yang negatif antara kecanduan media sosial dengan kontrol diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tanggul. Remaja disarankan untuk mengimplementasikan manajemen waktu yang lebih efektif terkait penggunaan media sosial dan kontrol diri yang dapat membantu mengurangi ketergantungan pada media sosial. Selain itu, remaja perlu tingkatkan keterlibatan dalam aktivitas yang bermanfaat seperti olahraga

DAFTAR PUSTAKA

- Awalia, R., Fikrie, & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2), 85–100.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Asmawati, A., Pramesty, A. F., & Afiah, T. R. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Cices*, 8(2), 138–148. <https://doi.org/10.33050/cices.v8i2.2105>
- Astati, A., Hamid, R., & Marhan, C. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Sublimapsi*, 1(3), 163–172.

- <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i3.12766>
- Awalia, R., Fikrie, & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2), 85–100.
- Bagus, S. (2020). *Teknik Sampling*.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1). <https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Cintya Yunita Dewi, C., Ni Made Dwi Ayu Martini, M., Claudia Wuri Pehindini, C., & Ayu Ratih Cempakasari, A. R. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA N 1 Mengwi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(2), 83–87. <https://doi.org/10.36474/caring.v7i2.272>
- Ezra Addo Setiawan. (2023). Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>
- Fadlin, & Tahir, M. R. (2022). Jurnal Attending Volume 1 Nomor 3, Oktober 2022 SELF-CONTROL AND THE RELATIONSHIP WITH STUDENT'S AGGRESSIVE BEHAVIOR. *Jurnal Attending*, 1(3), 541–552.
- Fenti, H. (2020). *Metodologi Penelitian*.
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/384>
- Hamonangan, R. H., & Widyarto, S. (2019). *JDPP*. 7(1).
- Herdayati, S. P. (2019). Desain Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2, 1–11.
- Adiksi, G., Sosial, M., Di, S., Pandemi, M., Putri, I. N., Rohaeti, E. E., Sekar, D., & Ningrum, A. (2023). *FOKUS*. 6(2), 88–96. <https://doi.org/10.22460/focus.v6i2.9396>
- Imran, A. N. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 1–16. http://eprints.unm.ac.id/19360/1/JURNAL_NUR_AZIZAH_IMRAN.pdf
- Indriani, F., Rizki Nuzlan, D. N., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Psikologi Konseling*, 20(1), 1367. <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36481>
- Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 215–233. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/420/267>
- Jamaludin, Syarifah, A., & Karyadi. (2022). Faktor-faktor Penyebab Kecanduan Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNI Syahrif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal*, 6(2), 1–15.
- Jambi, N. M. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Ppenggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di Smp Negeri 7 Muaro Jambi. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 121-131 Information Technology is the use of comput. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14925>
- Ketut, S. I. (2022). *Populasi-Sample, Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian*.
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascchetti, A., Pizzo, A., Barchielli, B., Roma, P., Vilar, M. M., Sala, F. G., Giannini, A. M., & Quaglieri, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9(June 2022). <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative*

- Counseling*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Muhamad Ayub, & Sofia Farzanah Sulaeman. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 21–32.
- Novitasari, D., Lestari, W., & Hayati, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Pontianak. *Jurnal Eksistensi*, 4(1), 27–34.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., Badi, A., Surya Global Yogyakarta, S., & Kemenkes Yogyakarta, P. (2021). Correlative study: Self-control of teenagers with addictions to use the internet. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(Mei), 117–128.
- Permata, N., & Indri Utami Sumaryanti. (2023). Hubungan Loneliness dengan Adiksi Media Sosial pada Emerging Adulthood Pengguna Tiktok Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 299–306. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5311>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (Fomo) pada remaja kota banda aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(4), 1–18.
- Sari, M. Z., Gunawan, A., Fitriyani, Y., & Hilaliyah, N. (2020). Pengaruh Minat Baca Siswa Terhadap Hasil Belajar pada Pelajaran Bahasa Indonesia di SD Negeri 1 Ciporang. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(2), 197. <https://doi.org/10.20961/jdc.v4i2.42137>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Suwita, Syafri, M., & Fahri, S. (2019). Analisis Determinan Rumah Sehat dalam Mendukung Pembangunan Berwawasan Lingkungan di Kelurahan Kebun Handil Kota Jambi. *Jurnal Pembangunan Berkelanjutan*, 2(1), 60–73. <https://doi.org/10.22437/jpb.v2i1i.5101>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Zulfah. (2021). Karakter: Pengembangan Diri. *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 28–33.