

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA

Putri Rahmah, Marizki Putri*, Anisa Sri Utami

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Jl. Pasir Jambak No.4, Pasie Nan Tigo, Koto
Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat 25586, Indonesia

*marizkiputri33@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan kasus kecanduan media sosial meningkat lima kali lipat dalam 4 tahun terakhir, kecanduan media sosial tidak hanya di Indonesia tetapi di seluruh dunia. Pengguna media sosial di dunia sebanyak 4,62 miliar orang pada bulan januari 2022, angka ini sama dengan 58,4 % dari total populasi dunia menurut survey meta-analisis global. Sebagai salah satu faktor penyebab kecanduan media sosial tertinggi yaitu kontrol diri, diperlukan kontrol diri untuk membaca keadaan seseorang dari lingkungan dan mengontrol perilaku dalam menggunakan media sosial. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 12 Mei 2023. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas X dan XI dengan jumlah 110 orang. Sampelnya berjumlah 52 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling analisa data dilakukan menggunakan uji chi square didapatkan p value = $0,002 < (0,05)$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Pembangunan Bukittinggi tahun 2023.

Kata kunci: kecanduan media sosial; kontrol diri; remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

The increase in cases of social media addiction has increased fivefold in the last 4 years, social media addiction is not only in Indonesia but worldwide. There are 4.62 billion social media users in the world in January 2022, this figure is equal to 58.4% of the total world population according to a global meta-analysis survey. As one of the factors causing the highest social media addiction, namely self-control, self-control is needed to read a person's condition from the environment and control behavior in using social media. The research design used is descriptive analytic with a cross sectional approach. Data collection was carried out on May 12, 2023. The population in this study were all students in class X and XI with a total of 110 people. The sample was 52 people with the sampling technique using simple random sampling. Data analysis was carried out using the chi square test, obtained p value = $0.002 < (0.05)$, which means that there is a significant relationship between self-control and addiction to social media in adolescents at SMAS Pembangunan Bukittinggi year 2023.

Keywords: adolescents; social media addiction; self control

PENDAHULUAN

Media sosial telah mengubah cara pengguna berinteraksi sosial, terutama di kalangan remaja. Salah satu cara remaja untuk memenuhi kebutuhannya akan interaksi adalah melalui media sosial (Nurhanifa, 2020). Peningkatan kasus kecanduan media sosial meningkat lima kali lipat dalam 4 tahun terakhir, kecanduan media sosial tidak hanya di Indonesia tetapi di seluruh dunia (Kurniasanti, 2020). Pengguna media sosial di dunia sebanyak 4,62 miliar orang pada bulan januari 2022, angka ini sama dengan 58,4 % dari total populasi dunia, menurut survey meta-analisis global, frekuensi kecanduan media sosial tertinggi di dunia terjadi di Timur Tengah sebesar 10,9%, diikuti oleh Amerika Utara sebesar 8,0% dan Asia sebesar 7,1%. Pada remaja Asia khususnya di Indonesia tingkat kecanduan media sosial yaitu 2,2 - 9,6%, Jepang 3,1 - 6,2%, Filipina 4,9 - 21,1%, dan Hong Kong 3,016,4% (Lau, 2022).

Indonesia, penggunaan media sosial didominasi oleh kalangan remaja. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat angka penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 215,63 juta orang. Jumlah populasi ini meningkat 2,67% dibandingkan tahun sebelumnya sebanyak 210,03 juta orang. Pertumbuhan pengguna media sosial di Indonesia mayoritas berusia 15-19 tahun adalah 91% pada tahun 2023 (APJII, 2023). Sumatera Barat pada tahun 2022 rata-rata jumlah pengakses media sosial adalah 46,35%. Salah satu kota yang ada di Sumatera Barat yaitu Kota Bukittinggi berada pada peringkat pertama mengakses media sosial terbanyak pada tahun 2022 yaitu mencapai 73,84%. Pengakses media sosial mulai dari usia anak-anak sampai usia dewasa, sehingga menimbulkan dampak bagi seseorang tersebut lebih memiliki banyak waktu sendirian dari pada berinteraksi dengan orang lain. (BPS Provinsi Sumatera Barat)

Kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, yang ditandai dengan gejala klinis kecanduan, seperti Keasyikan, lebih sering menggunakan sehingga kecanduan, mengabaikan dampak fisik dan psikologis dari penggunaan, dan sebagainya. Internet Addiction Disorder (IAD) mencakup segala macam hal yang berhubungan dengan media sosial seperti jejaring sosial, email, perjudian online, game online, chatting, pornografi dan lain-lain. Pecandu media sosial tidak dapat mengontrol keinginan mereka untuk menggunakan media sosial, sehingga mereka kehilangan kendali atas penggunaan media sosial dalam kehidupan mereka, yang menyebabkan gangguan psikologis, sosial dan akademik (Anggraeni AP, 2019). Menurut Young (2019), seseorang dapat digolongkan sebagai pecandu media sosial jika menggunakan media sosial lebih dari 35 jam dalam seminggu. Faktanya, kebiasaan yang tidak terkendali terkadang bisa berakibat fatal bagi kita karena kita tidak bisa mengatur waktu yang dihabiskan untuk online, membuang waktu dan menghancurkan semua tanggung jawab dalam hidup kita.

Sebagai salah satu faktor penyebab kecanduan media sosial tertinggi yaitu kontrol diri, diperlukan kontrol diri untuk membaca keadaan seseorang dari lingkungan dan mengontrol perilaku dalam menggunakan media sosial. Individu yang kurang kontrol diri saat menggunakan media sosial merasa tidak mendapat dukungan dari teman atau keluarga untuk mendapatkan perhatiannya. Sehingga kebanyakan dari mereka biasanya sulit bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain seperti keluarga dan teman karena menganggap media sosial sebagai teman, sehingga pikirannya selalu tertuju pada media sosial tanpa memikirkan hal lain (Harahap, 2019). Saat online mereka merasa bergairah, bahagia, bebas, dibutuhkan dan didukung, saat offline mereka merasa kesepian, cemas, tidak puas dan bahkan frustrasi (Neto dan Barros, 2020).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di beberapa SMA dan SMK swasta yang ada di Kota Bukittinggi ditemukan bahwa siswa yang memiliki kecanduan media sosial yang tinggi berada pada SMAS Pembangunan Bukittinggi. Sedangkan beberapa SMA dan SMK lain yang peneliti observasi sebagian besar ditemukan bahwa siswa tersebut masih bisa mengontrol diri dalam penggunaan media sosial sehingga tidak banyak yang mengalami kecanduan media sosial. hal ini dibuktikan bahwa sebagian besar siswa takut membawa handphone ke sekolah karena peraturan di masing-masing sekolah yang sangat ketat sehingga siswa jarang menggunakan handphone di sekolah dan juga jarang menggunakan media sosial saat di sekolah. Dari hasil study awal pada hari Kamis, 4 Mei 2023 yang dilakukan oleh peneliti di SMAS Pembangunan Bukittinggi kepada siswa kelas X dan XI sebanyak 110 orang. Kelas X berjumlah 30 orang dan kelas XI berjumlah 80 orang. Wawancara dan pertanyaan yang peneliti berikan kepada 10 orang siswa tentang durasi mengakses media

sosial, kapan waktu penggunaan media sosial, penyebab mengakses media sosial, dampak/ akibat mengakses media sosial secara berlebihan dan cara membatasi waktu mengakses media sosial.

Setelah diberikan beberapa pertanyaan kepada 10 orang siswa tentang penyebab kecanduan media sosial dapat diketahui bahwa 7 orang siswa mengalami kecanduan karena beberapa kebiasaan diantaranya menghabiskan waktu bermain media sosial lebih dari 6 jam dalam sehari, mereka lebih banyak menggunakan waktu mengakses media sosial untuk mencari hiburan dibandingkan waktu untuk belajar, merasa cemas, gelisah dan tidak bisa tidur ketika tidak dapat mengakses media sosial bahkan ketika sedang dalam jam pelajaran mereka juga bermain media sosial. Didapatkan juga 3 orang 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-hari nya terasa kosong dan membosankan. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari guru bimbingan konseling di SMAS Pembangunan Bukittinggi bahwa beberapa siswa yang berurusan dengan guru bimbingan konseling adalah siswa yang mayoritas berasal dari kelas XI dan kepadatan menggunakan handphone serta mengakses media sosial ketika sedang dalam proses belajar di kelas.

Tujuan umum pada penelitian ini untuk mengetahui Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023. Tujuan khususnya yaitu diketahuinya distribusi frekuensi kontrol diri pada remaja, diketahuinya distribusi frekuensi kecanduan media sosial pada remaja dan diketahui Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel kontrol diri sebagai variabel independen dan variabel kecanduan media sosial sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMAS Pembangunan bukittinggi. Teknik pengambilan sampel dengan tehnik Simple Random Sampling dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 52 responden. Metode pengumpulan data terdiri dari skala kontrol diri dan skala kecanduan media sosial. Skala kontrol diri terdiri dari pernyataan-pernyataan yang bersifat favorable dan unfavorable yang berisi 23 item pernyataan yang merupakan adaptasi dan modifikasi dari instrumen penelitian Rosy Mariana Astri (2021) dengan reliabilitas sebesar 0,814. Skala kecanduan media sosial terdiri dari pernyataan pernyataan yang bersifat favorable dan unfavorable yang berisi 24 item pernyataan yang merupakan adaptasi dan modifikasi dari instrumen penelitian Rosy Mariana Astri (2021) dengan reliabilitas sebesar 0,861. Skala tersebut disebar secara langsung ke SMA Pembangunan Bukittinggi.

HASIL

Tabel 1.

Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja (n = 52)							
Kontrol Diri	Kecanduan Media Sosial				Total		P Value
	Tinggi		Rendah		F	%	
	f	%	f	%	F	%	
Tinggi	9	17,3	7	13,5	16	30,8	0,002
Rendah	34	65,4	2	3,8	36	69,2	
Total	43	82,7	9	17,3	52	100	

Tabel 1 dapat dilihat bahwa kecanduan media sosial tinggi terdapat pada kontrol diri dengan kategori tinggi (17,3%) dibandingkan dengan kecanduan media sosial rendah pada kontrol diri kategori rendah (65,4%).

PEMBAHASAN

Kontrol Diri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 52 responden, didapatkan 36 responden dengan persentase (69,2%) mengatakan dengan kontrol diri yang rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irawan et al., 2020) menunjukkan bahwa 66,8% remaja memiliki kemampuan kontrol diri yang rendah dan 33,2% memiliki kontrol diri yang tinggi. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Istri & Asyanti, 2017) menunjukkan bahwa 81% remaja memiliki kontrol diri yang rendah dan 19% remaja memiliki kontrol diri yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja memiliki kontrol diri yang rendah artinya remaja belum mampu memaksimalkan kemampuan kontrol diri yang dimilikinya. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurhanifa et al., 2020) dimana didapatkan dari responden yang diteliti dengan pengelompokan yang berbeda dimana (32,2%) dengan kontrol diri tinggi, (66,8%), dengan kontrol diri sedang, (1%) dengan kontrol diri rendah. Hal ini kemungkinan terjadi karena perbedaan jumlah sampel dan perbedaan pengelompokan tingkatan kontrol diri. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Intani & Ifdil, 2018) dimana menemukan dari responden yang diteliti dengan pengelompokan yang berbeda dimana (12,9%) dengan kontrol diri sangat tinggi, (19,2%) dengan kontrol diri tinggi, (38,8%) dengan kontrol diri sedang, (23,3%) dengan kontrol diri rendah, dan (5,8) dengan kontrol diri sangat rendah. Menurut Gunawan (2019), faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang bersumber dari 2 faktor yaitu (Faktor internal) yang mempengaruhi kontrol diri individu adalah bertambahnya usia, semakin tua seseorang maka semakin baik kemampuan kontrol diri dan (faktor eksternal) yang mempengaruhi kontrol diri individu adalah lingkungan keluarga terutama orang tua. Orang tua yang mampu mendisiplinkan anak secara intensif sejak dini dan tetap konsisten dengan konsekuensi yang telah ditetapkan, maka sikap konsisten tersebut diterima oleh anak dan menjadi kontrol diri baginya.

Peneliti berasumsi siswa SMAS Pembangunan Bukittinggi berada pada kontrol diri dengan kategori rendah hal ini disebabkan oleh satu faktor yaitu kepribadian. Kepribadian mempengaruhi kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang dengan tipe tertentu merespon tekanan yang dihadapinya dan mempengaruhi hasil yang akan dicapainya. Setiap orang memiliki kepribadian (unik) yang berbeda, dan itu akan menentukan pola respons mereka terhadap situasi tertentu.

Kecanduan Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 52 responden, dapat diketahui 43 responden dengan persentase (82,7%) mengatakan dengan kecanduan media sosial yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia et al., 2020) menunjukkan bahwa (51,4%) dengan kecanduan media sosial tinggi dan (48,6%) dengan kecanduan media sosial rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Awalia & Rifandi, 2022) didapatkan bahwa (86%) dengan kecanduan media sosial tinggi dan (14%) dengan kecanduan media sosial rendah. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hartinah et al., 2019) dimana didapatkan dari responden yang diteliti dengan pengelompokan yang berbeda dimana 28 responden (11,7%) dengan tingkat kecanduan media sosial rendah, 173 responden (72,1%) dengan kecanduan media sosial sedang dan 39 responden (16,2%) dengan kecanduan media sosial tinggi.

Menurut teori young (2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial diantaranya gender (bisa mempengaruhi dari jenis aplikasi yang digunakan misalnya laki-laki lebih banyak membuang waktunya dengan game online dan melakukan perjudian online sedangkan perempuan lebih sering melakukan chatting dan melakukan belanja online), kondisi psikologi (terjadi karena banyak menggunakan media sosial dan hanya berfokus pada hal tersebut), tujuan dan waktu (dilihat dari berapa lamanya individu menggunakan media sosial dan mengakibatkan tujuannya bukan lagi untuk mengatasi diri dari masalah yang dihadapi). Peneliti berasumsi, tingkat kecanduan media sosial remaja di SMAS Pembangunan Bukit tinggi berada pada kategori tinggi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor kurangnya kontrol diri dan lingkungan sekitar seperti adanya pengaruh dari responden sendiri, keluarga maupun teman sebaya. Sehingga mempengaruhi individu dalam penggunaan media sosial sehingga menjadi kecanduan. Meningkatnya aktivitas di media sosial dan seringnya melihat unggahan orang lain juga menimbulkan gejala stres akibat terus membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain. Individu juga terbiasa untuk menunda tugas/pekerjaan dikarenakan sibuk mengakses media sosial.

Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial dari 16 responden dengan persentase (30,8%) berada pada kontrol diri yang tinggi, sebanyak 9 orang dengan persentase (17,3%) mengatakan berada pada kecanduan media sosial tinggi dan 7 orang dengan persentase (13,5%) mengatakan berada pada kecanduan media sosial rendah. Sementara dari 36 responden dengan persentase (69,2%) berada pada kontrol diri rendah, dan 34 orang dengan persentase (65,4%) mengatakan berada pada kecanduan media sosial tinggi dan 2 orang dengan persentase (3,8%) mengatakan berada pada kecanduan media sosial rendah. Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji *Chi Square*, didapatkan data bahwa $P Value = 0.002 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Pembangunan Bukit tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pata et al., 2021) didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan media sosial pada siswa kelas XII di SMKN 1 Kendari dengan hasil analisis menggunakan analisis regresi sederhana didapatkan hasil $p value = 0,037$ dimana ($p < 0,05$). Dengan nilai $R square$ sebesar 0,081 artinya sumbangan efektif antara kontrol diri terhadap kecanduan media sosial sebesar 8,1%. Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat peran penting antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada siswa kelas XII di SMKN 1 Kendari.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Irawan et al., 2020) didapatkan hasil bahwa ada hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 11 Bandung dengan hasil menggunakan analisis data uji Spearman Rank didapatkan hasil $p = 0,000$ dimana ($p < 0,05$). Maka terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung, yang artinya semakin tinggi kontrol diri, maka kecanduan internet semakin rendah dan begitupun sebaliknya. Sebagai salah satu faktor penyebab kecanduan media sosial tertinggi yaitu kontrol diri, diperlukan kontrol diri untuk membaca keadaan seseorang dari lingkungan dan mengontrol perilaku dalam menggunakan media sosial. Individu yang kurang kontrol diri saat menggunakan media sosial merasa tidak mendapat dukungan dari teman atau keluarga untuk mendapatkan perhatiannya. Sehingga kebanyakan dari mereka biasanya sulit bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain seperti keluarga dan teman karena menganggap media sosial sebagai teman, sehingga pikirannya selalu tertuju pada media sosial tanpa memikirkan hal lain (Harahap, 2019).

Peneliti berasumsi, kontrol diri berhubungan dengan kecanduan media sosial pada remaja. Kontrol diri dapat mengatasi responden perilaku negatif. Remaja dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatasi rasa cemas, tidak memiliki keterampilan kognitif sehingga sulit membagi waktu akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Setiap orang dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan media sosial sedemikian rupa sehingga tidak hanyut dalam media sosial, dapat menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhannya, tidak memerlukan media sosial sebagai tempat melarikan diri dari masalah. Penggunaan media sosial dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mengontrol, mengarahkan, dan mengatur perilaku online. Individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi, tidak dapat memilih tindakan yang tepat, dan tidak dapat mengatur penggunaan media sosial. Saat menggunakan media sosial mereka merasa bergairah, bahagia, bebas, dibutuhkan dan didukung, saat tidak menggunakan media sosial mereka merasa kesepian, cemas, tidak puas dan bahkan frustrasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023 dengan p value = 0,002.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Awalia, R., & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2), 85–100.
- 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>
- Istri, D., & Asyanti, S. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Keterampilan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Smk. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, c, 101–109.

- Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 20. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279>
- Harahap, Juli Yanti. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. Medan: Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. D. (2019). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Gunawan, L.N. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan Siswa MTS Sulaiman Yasin Samarinda. *Psikoborneo*, 5(1), ISSN 2477-2674.
- Retnowati, (2021). Kontrol Diri Dan Kecanduan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 01(01), 6-16.
- Novitasari D (2022) Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Pontianak. *Eksistensi* 4(1)
- Neto, F., & Barros, J. (2020). Psychosocial concomitants of loneliness among students of cape verde and Portugal. *The Journal of Psychology*, 503-514.
- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni, S. (2019). Hubungan Antara Self Kontrol Dan Internet Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131-139
- BPS, Provinsi Sumatera Barat, 2022 (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat) <https://sumbar.bps.go.id/indicator/2/320/1/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-sumatera-barat.html>
- APJII.(2023) . Penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia tahun 2023. <https://dataindonesia.id/digital/detail/apjii-pengguna-internet-indonesia-tembus-210-juta-pada-2023>
- Lau, J.T.F., Gross, D.L., Wu, A.M.S., Cheng, K., Lau, M.M.C., 2022. Incidence and predictive factors of Internet addiction among Chinese secondary school students in Hong Kong: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 52, 657–667. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1356-2>
- Kurniasanti,K.S (2020), <https://m.mediaindonesia.com/humaniora/364895/selama-pandemi-kasus-kecanduan-internet-naik-5-kali-lipat>
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374>
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4 (2), 65. Retrieved from <https://doi.org/10.29210/120182191>

- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2021). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7 (1) , 123–133. Retrieved from <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Pratami (2020) tentang Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung, *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 8 No. 2 September 2020
- Raihana, P. A. (2019). Perbedaan kecanduan internet ditinjau dari tipe kepribadian introvert-ekstrovert dan jenis kelamin. Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Diunduh dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/14814/Perbedaankecenderungan-kecanduan-internet-ditinjau-dari-tipe-kepribadian-introvert-ekstrovertdan-jenis-kelamin>.
- Resti. (2021). Penggunaan smartphone dikalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jom FISIP*, 2 (1), 1-15.
- Santrock, John W. (2020). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga
- Sari Dewi Yuhana Ningtyas. (2019) Hubungan antara self control dengan social media addiction pada mahasiswa fakultas ilmu pendidika semester 5 UNNES, 1 (1), 25-30
- Jamaludin, Aulia Syarifah, Karyadi . (2022). . Faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial pada mahasiswa fakultas kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.