

## Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

### *The Relationship Between Self-Control and Social Media Addiction Among Junior High School Students*

Novi Oktaviani<sup>1\*</sup>, Aulia Rahman<sup>1</sup>, Santi Oktavia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Mitra Indonesia, Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Lampung, Indonesia

---

#### Kata Kunci :

Kecanduan Media Sosial,  
Kontrol Diri,

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja, namun intensitas penggunaannya yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan dan memengaruhi aspek akademik maupun sosial. Kontrol diri merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kecenderungan seseorang terhadap kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada siswa di SMPN 41 Bandar Lampung tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi analitik dan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 150 siswa kelas IX yang dipilih secara acak sederhana (simple random sampling). Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner Self-Control Scale (SCS) dan Internet Addiction Test (IAT). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p \leq 0,05$ ). **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial yang dialami. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kesadaran siswa dan institusi pendidikan dalam mengelola penggunaan media sosial secara sehat.

---

#### Keyword:

Social Media Addiction,  
Self Control.

#### ABSTRACT

**Background:** The use of social media has become an integral part of adolescents' daily lives. However, excessive use can lead to addiction, affecting both academic and social aspects. Self-control is one of the key factors influencing an individual's tendency toward social media addiction. This study aims to determine the relationship between self-control and social media addiction among students at SMPN 41 Bandar Lampung in 2024. **Methods:** This research employed a quantitative method with an analytical correlation design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 150 ninth-grade students selected through simple random sampling. Data were collected using the Self-Control Scale (SCS) and the Internet Addiction Test (IAT). Data analysis was conducted using univariate and bivariate techniques, with the chi-square test applied. **Results:** The results showed a significant relationship between self-control and social media addiction, with a  $p$ -value of 0.000 ( $p \leq 0.05$ ). **Conclusion:** It can be concluded that students with lower levels of self-control tend to have higher levels of social media addiction. This study is expected to raise awareness among students and educational institutions about the importance of managing social media usage in a healthy manner.

Copyright © 2025 JKBD  
All rights reserved

---

#### Corresponding Author:

Novi Oktaviani

Universitas Mitra Indonesia, Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Lampung, Indonesia  
Email: novilampung53@gmail.com

---

---

*Article history*

Received date : 4 Agustus 2025

Revised date : 6 Agustus 2025

Accepted date : 7 Agustus 2025

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan besar dalam cara individu berinteraksi, belajar, dan memenuhi kebutuhan sosialnya. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah media sosial, yang kini menjadi platform utama dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial, khususnya di kalangan remaja. Media sosial seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp telah menjelma menjadi bagian dari rutinitas harian, baik untuk komunikasi, hiburan, maupun sebagai bentuk eksistensi diri di dunia maya (Kemp, 2022).

Remaja merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020) menunjukkan bahwa pengguna internet di rentang usia 13–19 tahun mencapai 91%. Fenomena ini mencerminkan ketergantungan yang tinggi terhadap perangkat digital, di mana aktivitas daring menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja, bahkan melebihi interaksi langsung secara sosial. Aktivitas daring ini, apabila tidak dikendalikan, dapat berujung pada perilaku adiktif terhadap media sosial.

Kecanduan media sosial diklasifikasikan sebagai bentuk ketergantungan perilaku (behavioral addiction) yang ditandai dengan penggunaan berlebihan, penurunan fungsi sosial, dan ketidakmampuan individu untuk menghentikan aktivitas meskipun menyadari dampak negatifnya (Young & Abreu, 2019). Kuss (2019) menjelaskan bahwa kecanduan ini melibatkan aspek salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse, yang apabila tidak dikendalikan dapat memengaruhi fungsi akademik, emosional, bahkan kesehatan mental remaja.

Salah satu faktor yang diyakini memiliki peran penting dalam mengendalikan perilaku adiktif adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan, mengatur, dan mengendalikan emosi, dorongan, serta tindakan agar sesuai dengan tujuan jangka panjang dan norma

sosial (Ghufron & Risnawati, 2019). Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu menunda kepuasan sesaat demi pencapaian tujuan yang lebih bermakna. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri seringkali membuat seseorang sulit mengatur waktu, menghindari godaan, dan mengambil keputusan yang tepat dalam menggunakan media sosial.

Widiana (2021) menyatakan bahwa remaja dengan kontrol diri yang rendah lebih mudah terjebak dalam aktivitas media sosial yang berlebihan, karena kurangnya kemampuan dalam membatasi perilaku impulsif dan tidak mampu menyesuaikan prioritas. Ketika kontrol diri melemah, individu cenderung menjadikan media sosial sebagai pelarian dari stres, tekanan akademik, atau masalah pribadi. Hal ini dapat menyebabkan gangguan pada aspek perkembangan remaja yang semestinya dipenuhi secara sehat.

Fenomena ini juga terlihat pada siswa di SMPN 41 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas IX menghabiskan lebih dari enam jam per hari untuk mengakses media sosial, dan beberapa di antaranya menunjukkan ketergantungan emosional terhadap perangkat digital. Mereka menganggap media sosial sebagai kebutuhan primer dan merasa "kosong" jika tidak mengaksesnya. Kondisi ini mencerminkan rendahnya kesadaran dalam mengelola perilaku daring secara sehat.

Sementara itu, perbandingan dengan sekolah lain yang memiliki kebijakan ketat terhadap penggunaan gawai, seperti MTs Al-Muhajirin, menunjukkan bahwa pengendalian lingkungan dan peraturan dapat mendorong terbentuknya kontrol diri yang lebih baik pada siswa. Hal ini memperkuat asumsi bahwa kontrol diri bukan hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh dukungan lingkungan sosial dan kebijakan institusi pendidikan (Gunawan, 2019). Maka dari itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran kontrol diri dalam mencegah kecanduan media sosial di kalangan remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada siswa di SMPN 41 Bandar Lampung tahun 2024. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu keperawatan jiwa komunitas, serta menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional analitik dan pendekatan cross-sectional yang dilakukan di SMPN 41 Bandar Lampung pada bulan Januari hingga Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX yang berjumlah 240 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling dan diperoleh sampel sebanyak 150 siswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu siswa kelas IX yang aktif menggunakan media sosial minimal selama enam bulan terakhir dan bersedia menjadi responden. Siswa yang tidak hadir saat pengumpulan data dikeluarkan dari sampel (kriteria eksklusi).

## HASIL

### Analisa Univariat Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Menurut Usia Pada Responden di SMPN 41 Bandar Lampung Tahun 2024

Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
<b>Usia</b>		
14 tahun	74	49,3
15 tahun	60	40,0
16 tahun	16	10,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	69	46,0
Perempuan	81	54,0
<b>Jenis Medsos</b>		
Instagram	39	26,0
Tiktok	87	58,0
Facebook	16	10,7
Twitter	8	5,3
<b>Durasi Penggunaan Medsos</b>		
1-3 jam	62	41,3
4-6 jam	79	52,7
>6jam	9	6,0
<b>Tingkat Kontrol Diri</b>		
Tinggi	57	38,0
Rendah	93	62,0

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua jenis kuesioner terstandar, yaitu Self-Control Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2004) untuk mengukur tingkat kontrol diri, serta Internet Addiction Test (IAT) dari Young (1998) untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial. Kuesioner SCS terdiri dari 36 item dan IAT terdiri dari 20 item, keduanya menggunakan skala Likert 5 poin. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap 30 responden di luar sampel utama dan menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid dengan nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,361) dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,891 untuk SCS dan 0,873 untuk IAT.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara langsung di kelas, kemudian dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial menggunakan uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% ( $p \leq 0,05$ ). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Mitra Indonesia dengan nomor surat: 012/KEPK/JKBD/I/2024.

Tingkat Kecanduan Medsos		
Tinggi	96	64,0
Rendah	54	36,0
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

Tabel 1. menunjukkan karakteristik sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 74 responden (49,3%). Berjenis kelamin perempuan sebanyak 81 responden (54,0%). Mayoritas responden menggunakan media sosial Tiktok sebanyak 87 responden (58,0%). Durasi penggunaan media sosial selama 4-6 jam sebanyak 79 responden

(52,7%). Sebagian besar responden berada pada kontrol diri rendah yaitu sebanyak 93 responden dengan persentase 62,0% dan Tingkat kecanduan social media berada pada Tingkat tinggi sebanyak 96 responden (64,0%).

### Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMPN 41 Bandar Lampung Tahun 2024

Kontrol Diri	Kecanduan Media Sosial				Total		OR (95% CI)	P Value
	Tinggi		Rendah		N	%		
	N	%	N	%	N	%		
<b>Tinggi</b>	4	36,5	53	93,0	57	100	0,001 0,000-0,008	0,000
<b>Rendah</b>	92	98,9	1	1,1	93	100		
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>64,0</b>	<b>54</b>	<b>36,0</b>	<b>150</b>	<b>100</b>		

Tabel 2. menunjukkan hasil analisis hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial menunjukkan bahwa dari 57 responden dengan kontrol diri tinggi, sebanyak 53 orang (93,0%) memiliki tingkat kecanduan media sosial rendah, dan hanya 4 orang (7,0%) memiliki kecanduan tinggi. Sebaliknya, dari 93 responden dengan kontrol diri rendah, sebanyak 92 orang (98,9%) menunjukkan kecanduan media sosial tinggi, dan hanya 1 orang (1,1%) dengan kecanduan rendah.

Uji chi-square menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p \leq 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial. Nilai odds ratio (OR) sebesar 0,001 mengindikasikan bahwa siswa dengan kontrol diri tinggi memiliki peluang yang jauh lebih kecil (0,1%) untuk mengalami kecanduan media sosial dibandingkan siswa dengan kontrol diri rendah.

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### Karakteristik Responden

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada usia 14 tahun

(49,3%) dan 15 tahun (40,0%), dengan sisanya berusia 16 tahun (10,7%). Temuan ini sejalan dengan kelompok usia remaja tengah menurut WHO (2021), yaitu 14–17 tahun, yang merupakan masa krusial dalam perkembangan identitas diri dan pencarian jati diri. Pada tahap ini, remaja menunjukkan peningkatan kebutuhan untuk berinteraksi sosial dan mendapatkan validasi dari lingkungan sekitarnya, salah satunya melalui media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa usia berperan dalam meningkatkan intensitas penggunaan media sosial, sehingga potensi untuk mengalami kecanduan menjadi lebih tinggi jika tidak disertai dengan kemampuan kontrol diri yang memadai.

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (54,0%), sedangkan laki-laki sebesar 46,0%. Perbedaan ini menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih aktif menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki. Menurut penelitian Ningtyas (2019), perempuan lebih banyak menggunakan media sosial untuk membangun hubungan emosional dan ekspresi diri, sedangkan laki-laki cenderung lebih menggunakan media sosial untuk hiburan atau informasi. Aktivitas yang melibatkan ekspresi emosi dan keterlibatan sosial secara digital

dapat berkontribusi pada risiko kecanduan apabila dilakukan secara berlebihan.

Media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden adalah TikTok (58,0%), diikuti oleh Instagram (26,0%), Facebook (10,7%), dan Twitter (5,3%). TikTok merupakan platform berbasis video pendek yang menggabungkan hiburan dan algoritma personalisasi tinggi, sehingga berpotensi menciptakan keterikatan berulang dan menyebabkan penggunaan kompulsif (Kuss & Griffiths, 2017). Tingginya penggunaan TikTok dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa remaja cenderung menyukai media sosial yang menyajikan konten visual cepat dan mudah diakses, yang secara tidak langsung memperkuat kecenderungan adiktif, terutama bagi individu dengan kemampuan regulasi diri yang rendah.

Sebagian besar siswa menggunakan media sosial selama 4–6 jam per hari (52,7%), sedangkan 41,3% menggunakan selama 1–3 jam, dan hanya 6,0% yang menggunakan lebih dari 6 jam. Durasi penggunaan yang tinggi mencerminkan potensi gangguan terhadap keseimbangan aktivitas harian, termasuk belajar, istirahat, dan interaksi sosial langsung. Menurut Young (1998), penggunaan internet lebih dari 4 jam per hari dapat menjadi indikator awal kecenderungan adiktif, apalagi jika disertai dengan gejala ketidakmampuan untuk mengurangi durasi penggunaan atau merasa cemas saat tidak mengakses media sosial.

Mayoritas responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kontrol diri yang rendah (62,0%), sedangkan 38,0% lainnya memiliki kontrol diri tinggi. Kontrol diri merupakan aspek penting dalam mengatur perilaku agar sesuai dengan norma dan tujuan jangka panjang. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghindari godaan sesaat dan mengambil keputusan yang rasional, termasuk dalam konteks penggunaan media sosial (Tangney et al., 2004). Dalam konteks remaja, lemahnya kontrol diri berkaitan erat dengan kematangan kognitif yang belum optimal, sehingga mereka lebih rentan terhadap perilaku impulsif dan adiktif.

Sebanyak 64,0% responden tergolong dalam kategori kecanduan media sosial tinggi, sementara 36,0% tergolong rendah. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini memiliki kecenderungan

kuat terhadap penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Kecanduan media sosial merupakan bentuk behavioral addiction yang ditandai dengan dominasi aktivitas daring dalam kehidupan individu, adanya gejala withdrawal saat tidak mengakses, dan penurunan fungsi sosial maupun akademik (Andreassen, 2015). Tingginya prevalensi kecanduan pada responden menandakan perlunya intervensi pendidikan dan pendampingan psikososial yang fokus pada peningkatan literasi digital dan penguatan kontrol diri sejak dini.

### **Analisa Bivariat**

#### **Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMPN 41 Bandar Lampung**

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada siswa kelas IX di SMPN 41 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p \leq 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai odds ratio (OR) = 0,001 menunjukkan bahwa siswa dengan kontrol diri tinggi memiliki peluang 0,001 kali lebih kecil untuk mengalami kecanduan media sosial dibandingkan siswa dengan kontrol diri rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kontrol diri merupakan faktor pelindung penting dalam mencegah kecanduan media sosial.

Secara rinci, dari 57 siswa yang memiliki kontrol diri tinggi, 53 siswa (93,0%) tidak mengalami kecanduan media sosial, sementara hanya 4 siswa (7,0%) yang mengalami kecanduan. Sebaliknya, dari 93 siswa dengan kontrol diri rendah, sebanyak 92 siswa (98,9%) mengalami kecanduan media sosial, dan hanya 1 siswa (1,1%) yang tidak mengalami kecanduan. Distribusi ini menunjukkan kecenderungan yang sangat kuat bahwa rendahnya kontrol diri berbanding lurus dengan tingginya risiko kecanduan media sosial.

Temuan ini konsisten dengan teori Self-Control Theory yang dikembangkan oleh Gottfredson dan Hirschi (1990), yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri rendah cenderung melakukan tindakan impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Dalam konteks

penggunaan media sosial, remaja dengan kontrol diri rendah cenderung menghabiskan waktu secara berlebihan di platform digital tanpa mampu mengatur batasan atau menyadari dampaknya terhadap fungsi akademik dan sosial.

Teori ini juga didukung oleh Tangney et al. (2004) yang menjelaskan bahwa kontrol diri mencakup kemampuan untuk menahan impuls, mengelola emosi, serta menunda kepuasan sesaat demi tujuan yang lebih besar. Individu dengan kontrol diri tinggi mampu menahan godaan notifikasi media sosial, menetapkan prioritas, dan memilih aktivitas yang lebih produktif. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah terjebak dalam siklus penggunaan berulang (compulsive use) yang merupakan ciri khas dari kecanduan perilaku.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Widiani (2021) yang menyatakan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah lebih rentan mengalami kecanduan media sosial karena tidak mampu menetapkan batasan waktu penggunaan dan cenderung menjadikan media sosial sebagai pelarian dari stres, tekanan akademik, maupun konflik interpersonal. Kondisi psikologis remaja yang belum stabil dan kebutuhan akan pengakuan sosial juga memperparah ketergantungan terhadap interaksi digital.

Dalam studi Andreassen et al. (2017) disebutkan bahwa kecanduan media sosial merupakan bentuk behavioral addiction yang ditandai dengan enam gejala utama: salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Semua aspek ini dapat berkembang secara signifikan pada remaja dengan kontrol diri rendah, karena mereka belum memiliki keterampilan regulasi emosi dan manajemen diri yang matang.

Dari sudut pandang keperawatan jiwa komunitas, hasil ini menegaskan pentingnya peran perawat dalam melakukan upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental remaja, khususnya dalam hal penguatan kontrol diri. Perawat dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dan keluarga untuk mengembangkan program intervensi yang berfokus pada peningkatan kemampuan self-regulation, pelatihan manajemen waktu, konseling kelompok, serta edukasi literasi digital yang sehat.

Dengan meningkatnya kemampuan kontrol diri, siswa diharapkan mampu

menggunakan media sosial secara bijak, menghindari penggunaan berlebihan, dan mempertahankan keseimbangan antara aktivitas daring dan kehidupan nyata. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kontrol diri merupakan variabel kunci dalam menekan prevalensi kecanduan media sosial pada kalangan remaja sekolah menengah.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada siswa di SMPN 41 Bandar Lampung. Mayoritas siswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung mengalami kecanduan media sosial dalam tingkat tinggi, sedangkan siswa dengan kontrol diri tinggi cenderung tidak menunjukkan gejala kecanduan. Nilai signifikansi  $p = 0,000$  dan odds ratio sebesar 0,001 memperkuat bahwa kontrol diri yang tinggi dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kontrol diri sebagai strategi utama dalam mencegah kecanduan media sosial di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar edukasi kesehatan berbasis *self-management* diterapkan secara berkelanjutan di fasilitas. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyarankan agar siswa meningkatkan kemampuan kontrol diri dengan mengatur waktu penggunaan media sosial secara bijak dan lebih banyak terlibat dalam aktivitas produktif lainnya, seperti kegiatan belajar, olahraga, atau interaksi sosial langsung. Pihak sekolah diharapkan dapat menyelenggarakan edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat serta memberikan pendampingan psikososial, khususnya melalui peran guru Bimbingan Konseling. Selain itu, orang tua juga memiliki peran penting dalam mendampingi anak dalam penggunaan media sosial, dengan cara membangun komunikasi terbuka dan memberikan contoh penggunaan teknologi yang positif di rumah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi berpengaruh, seperti tingkat stres, pola asuh orang tua, atau dukungan sosial, serta mempertimbangkan desain longitudinal untuk mengetahui pola kecanduan media sosial dalam jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S., Alini, A., & Puteri, A. D. (2023). Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 112-124.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Astati, R. H., & Marhan, C. (2020). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL WITH INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS. *Jurnal Sublimapsi*, 1(3).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2019). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunawan, A. (2019). Pengaruh lingkungan sekolah terhadap perilaku remaja dalam penggunaan media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 21–30.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- 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), 215-223.
- Kemp, S. (2022). *Digital 2022: Global overview report*. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
- Kuss, D. J. (2019). Social media addiction: History and psychology. In: Montag C., Reuter M. (Eds.), *Internet Addiction* (pp. 117–132). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-26970-7\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-26970-7_8)
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Mile, A. C., Firmawati, F., & Febriyona, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial (tiktok) pada remaja di smpn 4 tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 198-207.
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527-540.
- Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol diri siswa terhadap kecanduan media sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 20-29.
- Putri, R. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di SMAS Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat).
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Widiana, R. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 30–37.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2019). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Wiley.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Adolescent health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health>