

Hubungan *Self Control* Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di SMAN X Tambun Selatan

Rhozyania Safitri^{1,*}, Netty Merdiaty¹

¹ Fakultas Psikologi; Universitas Bhayangkara Jakarta Raya; e-mail: rhozyania.safitri19@mhs.ubharajaya.ac.id, netty.merdiaty@dsn.ubharajaya.ac.id

* Korespondensi: e-mail: rhozyania.safitri19@mhs.ubharajaya.ac.id

Submitted: 07/07/2023; Revised: 12/09/2023; Accepted: 14/09/2023; Published: 27/09/2023

Abstract

This study explains the relationship between self-control and the tendency of social media addiction to Tiktok in students of SMAN X Tambun Selatan. This study aims to determine whether there is a relationship between Self control and the tendency of social media addiction in students of SMAN X Tambun Selatan, with a total of 139 subjects using quantitative research methods. Subjects were determined using purposive sampling techniques based on predetermined characteristics and subject willingness. This study uses the Self control scale instrument from Averill and the Social Media Addiction Tendency scale from Griffiths. The correlation test in this study used the non-parametric correlational analysis method from Spearman with a correlation coefficient of 0.771 with a significance level of 0.000 which indicates that $p > 0.05$ which means there is a relationship between Self control and Social Media Addiction Tendencies. As for suggestions that can be given by researchers, namely entering into groups or outside communities so that addiction to social media does not occur.

Keywords: Addiction, Self Control, Social Media, Tendency

Abstrak

Penelitian ini menjelaskan mengenai Hubungan antara Self control dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok pada siswa dan siswi SMAN X Tambun Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Self control dengan kecenderungan Adiksi media sosial pada Siswa dan Siswi SMAN X Tambun Selatan, dengan total 139 subjek dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan dan kesediaan subjek. Penelitian ini menggunakan instrument skala Self control dari Averill dan skala Kecenderungan Adiksi media Sosial dari Griffiths. Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan metode analisis correlational non-parametric dari spearman dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0.771 dengan taraf signifikansi 0.000 yang menunjukkan bahwa $p > 0.05$ yang berarti terdapat hubungan antara Self control dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial. Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu masuk kedalam grup atau komunitas luar agar tidak terjadinya kecenderungan adiksi terhadap media sosial.

Kata kunci: Adiksi, Self Control, Media Sosial, Kecenderungan

1. Pendahuluan

Era globalisasi telah berkembang pesat dengan adanya teknologi yang memudahkan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan melalui internet. Saat ini, perkembangan internet yang banyak digunakan oleh semua kalangan salah satunya yaitu media sosial (Keislaman et al.,

2019). Konten yang disediakan oleh internet membuat internet menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang dimana bagi mayoritas individu, internet merupakan alat informasi yang laur biasa dan dapat membuka kesempatan untuk terhubung dengan sosial yang dapat membawa perubahan kesejahteraan menjadi lebih baik. Hal inilah membuat individu sulit untuk melepaskan diri dan membawa Adiksi untuk menjadi adiksi terhadap internet (Nurhayat, 2021).

Adiksi media sosial dapat dikontrol dengan konten-konten yang positif seperti literasi digital yaitu dengan mengakses kegiatan akademik, pekerjaan dan kehidupan sehari-hari. Selain itu, Adiksi media sosial memiliki dampak negatif berupa hubungan interpersonal yang kurang baik yang menyebabkan penarikan diri dalam lingkungan sosialnya (Kompas.com, 2021). Selain itu menurut data dari DataIndonesia.id (2022), menyatakan pada tahun 2021-2022 tingkat penggunaan internet usia 13-18 tahun mencapai 99,16%. Berdasarkan tingkat penggunaan internet di Indonesia meningkat sebanyak 3,32% dibandingkan dengan periode sebelumnya, sehingga periode 2021-2022 mencapai 77,02%. Data dari Globaldata (2022) yang bersumber dari APJII menyebutkan bahwa Bekasi merupakan kota dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak Jawa Barat menjadi provinsi pengguna media sosial terbanyak terbesar di Indonesia, dan dipresentasikan sebesar 16% dari total 171.17 juta pengguna internet. Penggunaan internet yang sangat sering digunakan yaitu media sosial dimana salah satunya adalah Tiktok. Indonesia sendiri menempatkan posisi kedua tertinggi yang dimana pengguna Tiktok diindonesia pada awal 2023 mencapai 109,9 juta dengan rata-rata waktu yang dihabiskan setiap bulan naik 25,5% (CNBC Indonesia, 2023).

Menurut Griffiths dalam Putri dan Romli (2021) mengemukakan bahwa perilaku adiksi merupakan perilaku yang memiliki karakter tertentu seperti *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *wothdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Perilaku adiksi mengacu pada kebiasaan yang berulang yang dapat meningkatkan risiko penyakit atau masalah sosial pada seseorang. Adiksi media sosial mencakup berbagai karakteristik seperti mengabaikan masalah kehidupan yang sebenarnya, mengabaikan diri sendiri, mengubah suasana hati, menyembunyikan perilaku adiksi, dan memiliki masalah mental.

Penelitian yang dilakukan Puspitasar dan Tama (2021) fenomena yang banyak terjadi di kalangan remaja pada pengguna Tiktok yaitu membuat video Tiktok atau biasa disebut konten dimana saja, baik dijalanan, di mall, dan lain sebagainya. Adiksi ini biasanya terjadi karena remaja sering menggunakan media sosial, selain itu juga remaja belum mampu untuk memilah aktivitas internet mana yang bermanfaat dan cenderung mudah terpengaruh dengan lingkungan sosialnya tanpa mempertimbangkan efek yang akan diterima ketika menggunakan internet (Novianty et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan Adawiyah (2020) menyebutkan bahwa aplikasi Tiktok ini dapat digunakan oleh berbagai umur dan tidak menutup kemungkinan banyak kontek-konten yang memiliki unsur negatif didalamnya yang dapat membahayakan mental bagi penggunanya, salah satunya yaitu remaja. Adapun penelitian lain Addienda dan Coralia (2019) mengatakan Adiksi media sosial *Tiktok* memiliki banyak dampak terhadap remaja, salah satunya adalah dampak

buruk dimana remaja dapat tidak peduli terhadap segala hal yang menjadi tanggung jawabnya, seperti keterlambatan dalam mengerjakan tugas, ataupun berkurangnya waktu untuk belajar karena bermain aplikasi tersebut . Adiksi sendiri merupakan suatu bentuk keterlibatan yang dilakukan secara terus menerus dengan aktivitas dimana terdapat konsekuensi baik secara negatif maupun positif (Idris et al., 2022).

Pada penelitian terbaru ditemukan fakta bahwa remaja yang memiliki Adiksi pada aplikasi Tiktok memiliki tanda-tanda kesehatan mental yang buruk. Hal ini tentu saja dapat membahayakan perkembangan mental pada generasi-generasi penerus bangsa (Muna et al., 2014). Perilaku Adiksi internet sendiri dapat disebabkan karena banyak hal, diantaranya kurangnya Self control yang ada pada individu itu sendiri. Menurut penelitian Hasgimianti et al. (2022) Self control adalah kemampuan untuk membimbing, mengarahkan dan menyusun setiap perilaku yang dapat membawa pada konsekuensi yang positif. Self control juga digunakan sebagai kemampuan individu untuk mengubah perilaku, mengelola informasi yang diterima, serta dapat memilih suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakininya.

Menurut Averill dalam Putri et al. (2018) menyatakan Self control adalah variabel psikologis sederhana dimana didalamnya sudah mencakup tiga konsep mengenai kemampuan mengontrol diri diantaranya kemampuan untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak sesuai dengan cara menginterpretasi, dan memilih tindakan sesuai dengan apa yang telah diyakini. Averill dalam Ghufroon (2010) mendefinisikan bahwa kontrol diri (Self control) memiliki tiga aspek yaitu behavioral control (kontrol perilaku), kognitif control (kontrol kognitif), dan decisional control (mengontrol keputusan). Self control yang dimiliki individu merupakan sesuatu yang sangat penting apabila individu tersebut dapat mengembangkannya sehingga dapat meminimalisir gangguan yang didapat dari suatu objek tertentu (Ardiansyah et al., 2021).

Hasil penelitian Harahap (2017) menyatakan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara Self control dengan ketergantungan internet. Kecenderungan adiksi media sosial merupakan ketidakmampuan individu dalam menggunakan media sosial dengan sangat intensif dan berlebihan yang menyebabkan masalah baik psikologis maupun sosial (Hartinah et al., 2019). Individu yang tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial maka akan memiliki kemungkinan untuk menjadi adiksi terhadap media sosial, seperti aspek-aspek yang dikatakan oleh Griffiths (2015) yaitu Salience, Mood modification, tolerance, Withdrawal symptoms, Conflict, Relapse. Melalui penjelasan tersebut maka diketahui bahwa kecenderungan adiksi media sosial dari setiap individu dapat terjadi apabila kurangnya rasa untuk melakukan Self control dalam penggunaannya.

Individu memiliki kecenderungan adiksi media sosial karena kurangnya Self control dalam dirinya.. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto (2017) individu yang memiliki kontrol diri yang baik mampu untuk mempertimbangan konsekuensi yang akan terjadi, selain itu individu mampu mengatur ketika menggunakan internet serta dapat menggunakannya sesuai dengan kebutuhannya, mampu untuk menyeimbangkan aktivitas online dengan aktifitas lain didalam kehidupannya.

Penelitian ini dilakukan mengingat pentingnya *Self control* pada remaja atau siswa dalam menggunakan aplikasi media sosial salah satunya *Tiktok* agar tidak menjadi kecanduan atau Adiksi dalam menggunakannya. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Hubungan *Self control* dan kecenderungan Adiksi Media Sosial *Tiktok* Pada Siswa Kelas X dan XI di SMAN X Tambun Selatan”.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data yang bersifat numerik atau angka yang diolah dengan menggunakan metode statistika. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe penelitian studi korelasional.

2.1. Sampel Penelitian dan Subjek Penelitian

Pengambilan sampel dengan cara *non probability sampling* dimana teknik pengambilan sampel tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel. karakteristik sampel pada penelitian ini meliputi: Siswa di SMAN X Tambun Selatan, usia 15-19 tahun, memiliki akun media sosial *Tiktok*, Mengakses media sosial *Tiktok* lebih dari 4 jam perhari, Penikmat media sosial *Tiktok*. jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 139 responden atau siswa SMAN X Tambun Selatan.

2.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penyebaran skala penelitian atau penyebaran data penelitian mulai tanggal 17 mei 2023 dengan menggunakan platform *Google Form* yang kemudian link tersebut disebar secara berkala melalui media sosial seperti *Whatsapp*. kemudian di isi oleh siswa dan siswi yang memenuhi kriteria penelitian sampai mencapai target sampel penelitian di SMAN X Tambun Selatan.

2.3. Alat Ukur

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan variabel terikat kecenderungan adiksi media sosial dan variabel bebas *Self control*. Pada penelitian ini semua jawaban yang digunakan pada skala ini akan disajikan dengan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan skala likert untuk mengukur skala sikap dengan lima alternatif jawaban yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

2.4. Teknik Analisis Data

Diketahuinya metode analisis data yang peneliti gunakan, maka peneliti menggunakan uji asumsi dasar yang meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji homogenitas. Penelitian ini menggunakan metode *correlation non-parametric* dari spearman dengan menggunakan *software SPSS (Statistical Package for Sosial Science) for windows versi 25*.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Self control* dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Siswa dan Siswi SMAN X Tambun Selatan.

Berdasarkan hasil korelasi dengan metode *correlational non-parametric* dari spearman, didapatkan hasil nilai koefisien sebesar 0,754 dengan signifikansi 0.000 yang menunjukkan bahwa $p < 0.05$ yang berarti dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara *Self control* dengan kecenderungan Adiksi media sosial dengan arah hubungan positif dan kekuatan yang berada pada kategori sangat kuat. Setelah melihat hasil uji kolrelasi, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan ini, dapat diartikan bahwa semakin tinggi *Self control*, maka semakin tinggi pula kecenderungan Adiksi media sosial. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian sebelumnya dari (Rahmaridha & Aviani, 2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang berarti semakin tinggi kontrol diri dapat mempengaruhi tingkat dari kecenderungan adiksi media sosial.

Setelah uji hipotesis, dilakukannya juga uji kategorisasi dan didapatkan hasil dari variabel kecenderungan Adiksi media sosial sebesar 7,19% dengan 10 responden berkategori rendah, 10,79% dengan 15 responden berkategori sedang, dan 82,01% dengan 114 responden berkategori tinggi. Merunjuk pada hasil mean empirik, maka rata-rata skor kecenderungan Adiksi media sosial berada pada kategori tinggi. Sedangkan untuk hasil variabel *Self control* didapatkan hasil 8,63% dengan 12 responden berkategori rendah, 5,75% dengan 8 responden berkategori sedang, dan 85,61% dengan 119 responden berkategori tinggi. Merunjuk pada hasil mean empirik, maka rata-rata skor *Self control* berada pada kategori tinggi.

3.1. Karakteristik Subjek

Berdasarkan data karakteristik subjek berdasarkan usia ditemukan hasil *mean* tertinggi pada variabel kecenderungan adiksi media sosial terdapat di usia 16 tahun dengan nilai 71.76 dan terendah pada usia 19 tahun dengan nilai 64.47, sedangkan untuk variabel *Self control* hasil *mean* tertinggi terdapat di usia 18 dengan nilai 59.42 dan terendah dengan nilai 55.00 pada usia 19 tahun. Serta karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada variabel kecenderungan adiksi media sosial ditemukan hasil *mean* 71.09 pada laki-laki dan 66.75 pada perempuan. Sedangkan pada variabel *Self control* ditemukan hasil *mean* sebesar 59.17 pada laki-laki dan 55.14 pada perempuan.

Tabel 1. Hasil Karakteristik Subjek

	Profil	N	Presentase (%)
Usia	15	13	9,35
	16	25	17,9
	17	47	33,81
	18	39	28,05
	19	15	10,79
Jenis Kelamin	Perempuan	36	25,89
	Laki-laki	103	74,10

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2023)

3.2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Pada penelitian ini variabel kecenderungan adiksi media sosial didapatkan hasil validitas dengan rentang 0.406-0.737 dan hasil reliabilitas sebesar 0.757. sedangkan variabel *Self control* didapatkan hasil validitas dengan rentang 0.300- 0.683 dan hasil reliabilitas sebedar 0.750.

Tabel 2. Hasil Validitas dan Reliabilitas

Validitas	Rentang Validitas	Reliabilitas
Kecenderungan Adiksi Media Sosial	0,406 – 0,737	0,757
Self Control	0,300 – 0,683	0,750

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2023)

3.3. Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan analisis kolmogrov smirnov dimana data dapat dikatakan normal apabila memiliki signifikansi >0.05. sementara data tidak normal memiliki signifikansi <0.05. hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada penelitian ini menggunakan metode uji Komogrov- Smirnov dan mendapatkan hasil signifikansi sebesar 0.000. hasil tersebut menunjukkan bahwa $p < 0.05$, sehingga disimpulkan bahwa data yang digunakan berdistribusi tidak normal. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *test of linearity* dan mendapatkan hasil sebesar 0.242. hasil tersebut menunjukkan $p > 0.05$, sehingga disimpulkan bahwa data yang digunakan memiliki hubungan yang linear antara *Self control* dan kecenderungan adiksi media sosial. Uji homogenitas dengan tujuan untuk mengetahui bahwa dua variabel data sampel berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama (homogen). Uji homogen pada penelitian ini dilakukan dengan levene test dan didapatkan hasil 0.089, sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel berdistribusi data homogen berdasarkan uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas yang telah dilakukan maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal, data yang digunakan memiliki hubungan antar kedua variabel serta data kedua variabel berdistribusi data homogen.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi

	Uji Normalitas Kolmogrov – Smirnov	Uji Linearitas Deviation From Linierity	Uji Homogenitas Levene's Test
Sign.	0.000	0.242	0.089
Keterangan	Uji asumsi tidak terpenuhi	Uji berasumsi terpenuhi	Uji berasumsi terpenuhi

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2023)

3.4. Uji Kategorisasi

Berdasarkan data dihasilkan 7,19% dengan 10 responden yang memasuki kategori rendah, 10,79% dengan 15 responden yang memasuki kategori sedang, dan 82,01% dengan 114 responden yang memasuki kategori tinggi. Merunjuk pada hasil mean empirik, maka rata-rata skor *Self control* berada pada kategori tinggi.

Tabel 4. Hasil Uji Kategorisasi Self Control

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase (%)
Rendah	< 43.49	10	7,19
Sedang	$43.49 \leq x \leq 46.51$	15	10,79
Tinggi	> 46.51	114	82,01
Total		139	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2023)

Sedangkan untuk variabel kecenderungan adiksi media sosial didapatkan hasil 8,63% dengan 12 responden berkategori rendah, 5,75% dengan 8 responden berkategori sedang, dan 85,61% dengan 119 responden berkategori tinggi. Merujuk pada hasil mean empirik, maka rata-rata skor kecenderungan Adiksi media sosial berada pada kategori tinggi.

Tabel 5. Hasil Kategorisasi Kecenderungan Adiksi Media Sosial

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase (%)
Rendah	< 52	12	8,63
Sedang	$52 \leq x \leq 56$	8	5,75
Tinggi	> 56	119	85,61
Total		139	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2023)

3.5. Uji Hipotesis

Pada uji korelasi antara *Self control* dan Kecenderungan Adiksi Media Sosial menggunakan metode analisis *correlational non-parametric* dari spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.771 dengan taraf signifikansi 0.000 yang menunjukkan bahwa $p > 0.05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara *Self control* dan Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Siswa dan Siswi di SMAN X Tambun Selatan dengan arah hubungan positif dan kekuatan variabel yang berada pada kategori kuat. Maka dengan itu, hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima yang berarti terdapat hubungan antara *Self control* dengan kecenderungan Adiksi Media Sosial

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefien Korelasi	Signifikasinsi	Jumlah Subjek
Self Control – Kecenderungan Adiksi Media Sosial	0,771	0,000	139

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2023)

4. Kesimpulan

Kesimpulan terkait dari hasil penelitian mengenai hubungan antara *Self control* dengan kecenderungan Adiksi media sosial pada Siswa dan Siswa SMAN X Tambun Selatan. Yaitu: terdapat hubungan antara *Self control* dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Siswa dan Siswi SMAN X Tambun Selatan. Maka dari itu, hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima. Serta Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *Self control* dengan

kecenderungan Adiksi media sosial berdasarkan usia ataupun jenis kelamin. pada Siswa dan Siswi SMAN X Tambun Selatan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memperdalam fenomena khususnya terkait dengan teori dan alat ukur serta jumlah aitem yang akan digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan. Agar memudahkan responden dalam mengisi kuisisioner penelitian dan lokasi penelitian. Bagi penelitian selanjutnya juga disarankan dapat meneliti mengenai faktor lainnya, misalnya mengenai *Self control* yang dapat mempengaruhi kecenderungan Adiksi dari media sosial sehingga dapat menimbulkan beberapa variabel baru yang dapat diteliti.

Daftar Pustaka

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Addienda, T., N., ., & Coralia, F. (2019). Studi Deskriptif Perilaku Adiksi Internet pada Remaja di Kota Bandung Tria Nur Addienda, Farida Coralia. *Pr*, 184–188. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.22352>
- APJII. (2022). *APJII di Indonesia Digital Outlook 2022*. https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857
- Ardiansyah, F., Degeng, I. N., & Husna, A. (2021). Hubungan Self Control dengan Internet Addiction Disorders dan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 8(2), 122–133. <https://doi.org/10.17977/um031v8i22021p122>
- Ariyanto, A. (2017). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Surakarta*. 5(1), 1–8. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.una-n.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- Bayu, D. (2022). Remaja Paling Banyak Gunakan Internet di Indonesia pada 2022. *DataIndonesia.Id*. <https://dataindonesia.id/internet/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>
- Chandra, S. D. (2022). Perbedaan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Remaja Pengguna Aktif Dan Pasif. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(4), 340–346.
- Chaplin, J. . (2011). *Kamus Psikologi Lengkap* (Ed. 1 Cet.). Jakarta : RajaGrafindo Persada.
- Ghufron. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningrati (ed.); I). AR-RUZZ MEDIA.
- Ghufron, N., & Risnawitaq, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); Cetakan II). Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Harahap, J. Y. (2017). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*. 3(2), 131–145. <https://jurnal.ar->

- raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/3091/2204
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Hasgimianti, H., Habibah, S., Alfiah, A., & ... (2022). Tingkat Adiksi Penggunaan Media Sosial Remaja: Studi Deskriptif. *Educational Guidance ...*, 5(2), 106–113. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/EGCDJ/article/view/19731%0Ahttp://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/EGCDJ/article/viewFile/19731/8314>
- Idris, F., Sinring, A., & Pandang, A. (2022). *Addictive behavioral treatment of tiktok apps user (A Case Study on One Student at Faculty of Science Education Makassar State University)*. 2, 1–11.
- Indonesia, C. (2023). *TikTok-FB-IG Minggir, Ini Raja Aplikasi di Indonesia*.
- Islami, Z. M. N. (2020). Pengaruh Fear of Missing Out , Kontrol Diri , Narsisme , dan Strategi Koping terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek. *Skripsi*. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52525/1/ZLAVIA MELIA NUR ISLAMI-FPSI.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52525/1/ZLAVIA%20MELIA%20NUR%20ISLAMI-FPSI.pdf)
- Jurnal, J., Dan, B., Rahmawati, D. W., Setianingsih, E. S., & Maulia, D. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Dalam Penggunaan Gawai Pada Siswa SMK Negeri 8 Semarang*. 5(2), 125–131.
- Keislaman, J. I., Karnadi, H., Yudiani, E., Karnadi, H., & Yudiani, E. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang*. 8(2).
- Kompas.com. (2021). Awas, Kecanduan Internet Bisa Sebabkan Dualisme Kepribadian yang Dapat Merugikan Diri Sendiri! *Kompas.Com*. <https://biz.kompas.com/read/2021/07/21/173042528/awas-kecanduan-internet-bisa-sebabkan-dualisme-kepribadian-yang-dapat-merugikan>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal: Apakah Dampak dari Kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). *Adiksi Internet Dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Internet Addiction and Interpersonal Communication Skills of Adolescents*. 13(1), 20–31. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2312>
- Lestari, N. D. (2020). *Self Control Pada Mahasiswa Unnes Yang Kecanduan Instagram Ditinjau Dari the Big Five Personality*.
- Muna, R. F., Astuti, T. P., & Kunci, K. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir Correlation Between Self Control With a Tendency of Social Media Addiction in Late Adolescence. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 481–491.
- Novianty, D. D., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Penggunaan Dan Tingkat Kecanduan

- Internet Pada Siswa-Siswi Sma X Di Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 76–87. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.138>
- Nurhayat, K. (2021). Pengaruh Self-Control, Self-Esteem, Parenting Style, Dan Loneliness Terhadap Adiksi Smartphone Siswa Sma. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p22-32>
- Puspitasar, A., & Tama, M. M. L. (2021). Konformitas Teman Sebaya dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Komunitas Remaha di Seberang Ulu 2 Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1549>
- Putri, N. B., & Romli, N. A. (2021). Analisis Dampak Adiksi Internet Pada Media Sosial Twitter Di Indonesia Dengan Pendekatan Teori Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 7(1), 582. <https://doi.org/10.52434/jk.v7i1.905>
- Putri, Y. E., Daharnis, D., & Marjohan, M. (2018). Self-control of ctudents in using the Internet. *Konselor*, 7(3), 101–108. <https://doi.org/10.24036/0201873101409-0-00>
- Rahayu, G., Ahmad, R., & Padang, U. N. (2023). *Intervensi Sosial Untuk Remaja Pengguna Tiktok*. 3, 167–175. <https://ejournal.yasin-alsys.org/index.php/masaliq/article/view/866/669>
- Rahmaridha, S., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Jejaring Sosial Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021 (4), 1–12.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami (ed.)). Alfabeta.
- Titisari, H. T. D. (2018). Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodimensia*, 16(2), 131. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1068>
- Yunfahnur, S., R, F. D., & Martina, M. (2022). ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA Level of social media addiction to Syiah Kuala University students. *JIM FKep*, 6(3), 9–16.