

Lembar Pengesahan Karya Ilmiah

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dr. Ghozali

Jabatan : Dosen

Program Studi : Psikologi

NIP : 221090377

Telah melakukan penelaahan karya ilmiah berjudul:

Hubungan Kontrol Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Dewasa Awal

Dan menyatakan bahwa karya ilmiah tersebut sudah memenuhi kaidah penulisan ilmiah dan oleh karenanya layak diajukan untuk keperluan unggah karya ilmiah di Universitas Paramadina, atas nama:

Nama Lengkap : Ditia Fitrianti

Jenjang : S1 / S2 *

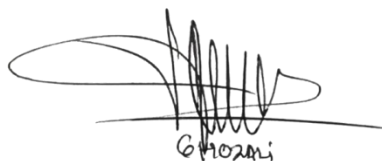
Program Studi : Psikologi

NIM : 120107025

Demikian hasil penelaahan atas karya ilmiah ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Penelaah,

Jakarta, 25 November 2022



Ghozali

NIP: 221090377

Lembar Pengesahan Karya Ilmiah

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dr. Ghozali

Jabatan : Dosen

Program Studi : Psikologi

NIP : 221090377

Telah melakukan penelaahan karya ilmiah berjudul:

Hubungan Kontrol Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Dewasa Awal

Dan menyatakan bahwa karya ilmiah tersebut sudah memenuhi kaidah penulisan ilmiah dan oleh karenanya layak diajukan untuk keperluan unggah karya ilmiah di Universitas Paramadina, atas nama:

Nama Lengkap : Cinthia Dewi Merryaninda

Jenjang : S1 / S2 *

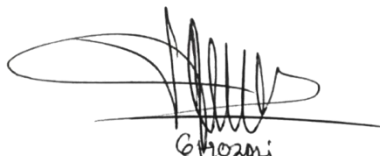
Program Studi : Psikologi

NIM : 120107024

Demikian hasil penelaahan atas karya ilmiah ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Penelaah,

Jakarta, 25 November 2022



Ghozali

NIP: 221090377



Nama Formulir:
**Surat Pernyataan
dan Validasi**

No.	FR-002/PR-003/KB-02-01/MMP/UPM/2020
Issue/Revisi	1
Tgl Berlaku	15 Juli 2020
Halaman	1

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Lengkap CINTIA DEWI MERYANINDA
Jenjang S1/62*
Program Studi PSIKOLOGI
NIM 120107024
Alamat Jl. TERATA XII NO.16A, CISALOK, SUKMAJOYA,
Depok.

* coret yang tidak perlu

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang saya ajukan yaitu:

HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP KETERSEKUTONGAN
MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL

adalah hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat pelanggaran kaidah-kaidah akademik pada karya ilmiah saya, maka saya bersedia menanggung sanksi- sanksi yang dijatuhkan karena kesalahan tersebut, sebagaimana diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Jakarta, 20 JULY 2022

Yang membuat Pernyataan,



Nama Lengkap: CINTIA DEWI M
NIM: 120107024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	Ditia Fitrianti
Jenjang	S1
Program Studi	Psikologi
NIM	120107025
Alamat	Jl H Kebon Baru RT 009/08 No.26 Kec. Tebet Kelurahan Kebon Baru, Jakarta Selatan 12830

** coret yang tidak perlu*

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang saya ajukan yaitu:
Yang berjudul "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Dewasa Awal

adalah hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat pelanggaran kaidah-kaidah akademik pada karya ilmiah saya, maka saya bersedia menanggung sanksi-sanksi yang dijatuhkan karena kesalahan tersebut, sebagaimana diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Jakarta, 18 Juli 2022

Yang membuat Pernyataan,



Nama Lengkap: Ditia Fitrianti
NIM: 120107025

HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL

Cinthia Dewi Merryaninda¹, Ditia Fitrianti²
Prodi Psikologi, Universitas Paramadina

¹cinthia.merryaninda@students.paramadina.ac.id,²ditia.fitrianti@students.paramadina.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi saat ini semakin pesat khususnya di Indonesia sehingga membuat manusia lebih mudah, efektif dan efisien dalam melaksanakan kegiatan pada keseharian mereka. Komunikasi dari internet dewasa ini menjadi teknologi yang memiliki perkembangan yang begitu pesat. Salah satu bentuk teknologi komunikasi dari Internet adalah media sosial. Media sosial yang digunakan secara terus menerus akan menyebabkan ketergantungan pada diri individu tersebut. Ketergantungan media sosial merupakan gangguan psikologis dimana penggunaanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, dan kurangnya produktivitas dalam kegiatan (Lestari & Winingsih, 2020). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan media sosial yakni kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan penggunaan media sosial. Pada penelitian ini, terdapat lima aspek untuk mengukur ketergantungan media sosial yakni *Saliense*, *Mood Modification*, *Tolerance*, *Withdrawal Symptompos* dan *Conflict*. selain itu, terdapat pula tiga aspek untuk mengukur kontrol diri, yakni *Behavioral Control*, *Cognitif Control* dan *Decisional Control*. Penelitian ini menggunakan sampel dengan ketentuan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berusia 18 tahun sampai 40 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Berdasarkan hasil analisis dari uji hipotesis yang dilakukan dapat dilihat adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan pada

media sosial. Hubungan korelasi negatif ditunjukkan dengan hasil analisis $r(50) = -0,308$, $p < 0,05$ artinya, jika nilai kontrol diri individu tinggi maka nilai ketergantungan media sosialnya rendah. Dengan kata lain, hasil pengujian statistik penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_a diterima

Kata kunci : Media sosial, Kontrol diri, aspek, hasil

ABSTRACT

The development of technology today is increasing rapidly, especially in Indonesia, to make people easier, effective, and efficient in carrying out activities in their daily lives. Communication from the internet today becomes a technology that has a rapid development. One form of communication technology from the internet is social media. Social media used continuously will cause dependence on the individual. Social media dependence is a psychological disorder. Users spend a lot of time accessing social media driven by high curiosity, lack of self-control, and lack of productivity in activities (Lestari & Winingsih, 2020). One of the factors that can influence the use of social media is self-control.

This research aims to determine the relationship between self-control and dependence on social media use. In this research, there are five aspects to measure social media dependence, namely Salience, Mood Modification, Tolerance, Withdrawal Symptoms and Conflict. In addition, there are also three aspects to measure self-control, namely Behavioral Control, Cognitive Control and Decisional Control.

This research used a sample with the provisions of male and female aged 18 years to 40 years. The sampling technique used is convenience sampling. Based on the results of the analysis of the hypothesis testing conducted, it can be seen that there is a negative and significant relationship between self-control and dependence on social media. The negative correlation relationship is shown by the results of the analysis $r(50) = -0,308$, $p < 0,05$ It means, if the individual's self-control value is high, the value of social media dependence is low. In other words, the results of statistical testing in this study are H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Social media, self-control, aspects, result

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini semakin pesat khususnya di Indonesia sehingga membuat manusia lebih mudah, efektif dan efisien dalam melaksanakan kegiatan pada keseharian mereka. Komunikasi melalui internet dewasa ini menjadi teknologi yang memiliki perkembangan yang begitu pesat. Salah satu bentuk teknologi komunikasi dari Internet adalah media sosial yang belakangan ini dalam penggunaannya selalu meningkat. Menurut laporan We Are Social (dalam Mayasari, 2022) Total pengguna aktif media sosial di Indonesia terdapat 191 juta orang di bulan Januari 2022. Total dari pengguna aktif tersebut telah meningkat 12,35% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebanyak 170 juta orang.

Media sosial yang digunakan secara terus menerus akan menyebabkan ketergantungan pada diri individu tersebut. Menurut Schrock (dalam Soliha, 2015) berdasarkan Dependence theory (Teori Ketergantungan), Ketergantungan memiliki kaitan dengan usaha pemenuhan kebutuhan atau pencapaian dari suatu tujuan yang bergantung pada sumber daya lain, dalam topik pembahasan kali ini adalah media sosial. Menurut Andreassen & Pallesen

(2015) berpendapat bahwa ketergantungan terhadap media sosial adalah perhatian atau hal yang dirasakan individu sehingga mendorong seorang individu untuk menggunakan media sosial secara berkepanjangan dan mengganggu aktivitas, psikologis serta kebiasaan yang dilakukan individu tersebut sebelumnya. Selain itu, Ketergantungan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana penggunaanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, dan kurangnya produktivitas dalam kegiatan (Lestari & Winingsih, 2020).

Secara umum terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan media sosial (X. Li et al., 2013; Pratiwi, 2016), yaitu faktor internal seperti kontrol diri, kepercayaan terhadap aplikasi media sosial, kepuasan terhadap media sosial, serta sikap dalam menggunakan media sosial dan faktor eksternal seperti pola asuh orang tua terhadap kontrol perilaku pada dewasa awal saat mereka menginjak remaja. Selain itu, Kristiyono (2015) menyatakan bahwa beberapa dampak yang akan ditimbulkan dari penggunaan media internet yang berlebihan termasuk salah satunya media sosial yakni

akan menimbulkan ketergantungan, hingga kejahatan-kejahatan dari dunia maya yang biasa disebut dengan *cybercrime*.

Berdasarkan uraian diatas, kontrol diri memiliki faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan media sosial. Kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu dalam membaca situasi pada diri dan lingkungannya serta kemampuan dalam mengontrol serta mengelola faktor-faktor perilaku yang sesuai dengan situasi serta kondisi menunjukkan diri dalam bersosialisasi (Angelina,2013; Helviani, Syahruman, Herawati, 2022).

Menurut Hagger et al (2018) Konsep kontrol diri yang ada didalam kepribadian dimasukkan dalam beberapa teori motivasi, diantaranya kemauan, dan peraturan atas tindakan. Perilaku yang dikendalikan mengacu kepada tindakan yang sejalan dengan tujuan jangka panjang yang bernilai dalam menghadapi impuls yang saling berlawanan dalam rangka mencapai kepuasan sesaat (Hagger et al., 2018). Hubungan kontrol diri dengan media sosial terutama pada Dewasa awal menjadi salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku penggunaan media sosial. Individu yang memiliki kontrol diri rendah, mengakibatkan individu tersebut senang melakukan sesuatu yang beresiko dan melanggar segala aturan

tanpa memikirkan jangka panjangnya (Aroma & Suminar, 2012).

Hal ini diperkuat oleh Kim., Hong., Lee., dan Hyun, (2017) yang menyatakan bahwa mereka yang memiliki kontrol diri yang buruk secara langsung mempengaruhi perilaku bermasalah artinya bahwa peningkatan kontrol diri merupakan hal yang sangat penting untuk mengurangi perilaku bermasalah, salah satunya kecanduan internet.

Penelitian ini merupakan replikasi dari penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan oleh Damien Brevers & Ofir Turel pada tahun 2019 yang berjudul “Strategies for self- controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms”. Penelitian replikasi ini dilakukan kembali karena adanya perbedaan responden dan lokasi. Penelitian sebelumnya dilakukan kepada mahasiswa sarjana di salah satu universitas di Amerika, sedangkan penelitian ini akan mengambil sample pada responden yang termasuk dalam kategori dewasa awal (20-30 tahun) dengan lokasi di Indonesia. Selain itu indikator lain dari dibuatnya penelitian replikasi ini untuk menguji konsistensi hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan media sosial. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kontrol Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Dewasa Awal”

TINJAUAN TEORITIS

Kontrol Diri

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu memodifikasi perilaku, kemampuan individu mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta kemampuan individu memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill memfokuskan pada serangkaian kemampuan yang mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya, artinya ketika seseorang tidak memiliki kemampuan dalam mengontrol diri untuk terkoneksi dengan internet dan melakukan seluruh kegiatan yang berhubungan dengan internet, hal tersebut sudah membentuk ketergantungan pada diri individu (Gottfredson dan Hirschi, 1990). Menurut Praptiani (2013) Ada beberapa hal yang menjadi faktor permasalahan kontrol diri. Ketika kontrol diri pada seseorang individu rendah maka individu tersebut akan sulit dalam mengendalikan emosi yang dapat mengakibatkan datangnya permasalahan. Hal ini diperkuat oleh Kim., Hong., Lee., dan

Hyun (2017) yakni mereka yang memiliki kontrol diri yang rendah secara langsung mempengaruhi perilaku bermasalah, dan menyatakan bahwa peningkatan kontrol diri sangat penting untuk meminimalisir perilaku bermasalah seperti kecanduan internet.

Dari uraian diatas, Penulis menyimpulkan bahwa Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar dan sebaliknya, ketika individu memiliki kontrol diri yang rendah, hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku bermasalah dalam dirinya salah satunya yaitu kecanduan internet.

Ketergantungan Media Sosial

Ketergantungan atau biasa dikenal dengan istilah kecanduan adalah kondisi media dan psikiatris dengan ditandai adanya penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap sesuatu dan apabila digunakan secara terus menerus akan berdampak negatif pada individu tersebut (Thakkar, 2006). Menurut Davis, Ketergantungan secara psikologis berhubungan dengan suatu stimulus sehingga ketergantungan tidak selalu berkaitan dengan suatu benda atau zat (dalam Soetjipto, 2005). Melihat dari pendapat yang dikemukakan sebelumnya maka peneliti dapat menyimpulkan ketergantungan pada suatu

hal yang disenangi dan kurangnya kontrol terhadap perilaku tersebut mengakibatkan timbulnya rasa gelisah jika tidak dapat memenuhi kebiasaan yang individu tersebut lakukan. Menanggapi banyaknya fenomena ketergantungan terhadap internet khususnya media sosial, Young (2010) berpendapat bahwa kecanduan media sosial merupakan sindrom dengan tanda-tanda menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan internet serta tidak dapat dikontrol dalam penggunaannya.

Berdasarkan pengertian diatas mengenai ketergantungan media sosial yang diperoleh dari beberapa ahli, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ketergantungan media sosial merupakan suatu kondisi dimana adanya masalah dalam penggunaan media sosial yang digunakan secara terus menerus secara berkala dengan menghabiskan waktu yang banyak sehingga lama kelamaan akan menimbulkan perasaan senang dan individu tersebut menjadi tidak dapat mengontrol penggunaan dari media sosial dan menimbulkan berbagai dampak dalam diri individu tersebut seperti rasa cemas apabila aktivitas tersebut diberhentikan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain penelitian yang kami gunakan adalah penelitian korelasional yang fokus pada hubungan

antara variabel berdasarkan data dari sampel yang diperoleh sehingga dapat diketahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang positif, negatif atau tidak memiliki hubungan (Gravetter, & Forzano, 2012).

Penelitian kami dilakukan sebagai upaya untuk melihat hubungan ketergantungan media sosial dari kemampuan individu dalam melakukan kontrol diri. Populasi yang digunakan oleh kelompok kami adalah Pekerja yang berdomisili di Jabodetabek. Kelompok kami menggunakan sampel dengan ketentuan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berusia 18 tahun sampai 40 tahun (usia yang masih memasuki masa Dewasa Awal). Jumlah Responden yang berhasil kami dapatkan yaitu 45 Responden dengan persentase respon tertinggi berada pada usia 18 tahun yang berada di angka 40%. Hasil tersebut kami dapatkan dari hasil penyebaran kuesioner menggunakan Google Form. Penelitian kelompok menggunakan teknik convenience sampling yang masuk pada jenis Non- Probability Sampling.

Pengambilan sampel dari penelitian diperoleh dengan metode convenience sampling karena metode pengambilan sampel didasarkan pada ketersediaan dan kemudahan peneliti untuk mendapatkan sampel. Contoh: sampel merupakan dewasa awal yaitu dewasa

awal, sampel bersedia mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti. Hasil Kuesioner daripada responden dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya untuk menentukan kelayakan alat ukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh responden penelitian Dewasa Awal adalah seorang pekerja dan kami mengambil 50 orang pekerja yang sudah sesuai dengan kriteria *convenience sampling* sebagai responden untuk penelitian yang kami lakukan. Dapat diketahui jenis kelamin responden didominasi oleh Wanita sebanyak 38 orang (76%) dan Laki-laki sebanyak 12 orang (24%) dari total 50 responden. Selain itu, Responden terbanyak di dominasi dari rentang usia 22 tahun sampai 25 tahun yaitu sekitar 37 orang dengan presentasi 74%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden golongan dewasa awal terbanyak ada dalam usia 22-25 tahun yang merupakan pekerja.

Berdasarkan hasil uji analisis deskriptif data setiap Variabel Kontrol diri yang valid berjumlah 50. Pada setiap aspek, yaitu *Behavioral Control* memiliki nilai minimum sebesar 3, nilai maksimum sebesar 15 dan untuk nilai mean sebesar 10,68 serta nilai standar deviasi sebesar 2.343. Pada *Cognitive Control*, dari 50 buah sampel, diketahui nilai minimum sebesar 6,

nilai maksimal sebesar 10 dan untuk nilai mean sebesar 8,60 serta nilai standar deviasinya yaitu 1.161. Selanjutnya, *Decisional Control*, dari 50 buah sampel, diketahui nilai minimum sebesar 5, nilai maksimal sebesar 10 dan untuk nilai mean sebesar 7,82 serta nilai standar deviasinya yaitu 1.410 kelamin laki-laki dan perempuan yang berusia 18 tahun sampai 40 tahun (usia yang masih memasuki masa Dewasa Awal) berjumlah 50 orang yang didominasi oleh Wanita sebanyak 38 orang dan laki-laki sebanyak 12 orang.

Data setiap Variabel Ketergantungan Media Sosial yang valid berjumlah 50. Pada setiap aspek yaitu *saliency* memiliki nilai minimum sebesar 6, nilai maksimum sebesar 10 dan untuk nilai mean sebesar 8,92 serta nilai standar deviasi sebesar 1.226. Pada *Mood Modification*, dari 50 buah sampel, diketahui nilai minimum sebesar 3, nilai maksimal sebesar 13 dan untuk nilai mean sebesar 7,82 serta nilai standar deviasinya yaitu 2.318. Selanjutnya pada *Tolerance* dari 50 buah sampel, diketahui nilai minimum sebesar 3, nilai maksimal sebesar 13 dan untuk nilai mean sebesar 6,50 serta nilai standar deviasinya yaitu 1.898. Selanjutnya, pada *Conflict*, dari 50 buah sampel, diketahui nilai minimum sebesar 2,

nilai maksimal sebesar 10 dan untuk nilai mean sebesar 6,54 serta nilai standar deviasinya yaitu 2.206 dan untuk *relapse* dari 50 buah sampel, diketahui nilai minimum sebesar 1, nilai maksimal sebesar 5 dan untuk nilai mean sebesar 3.04 serta nilai standar deviasinya yaitu 1.261.

Berdasarkan kategorisasi data deskriptif agresivitas kontrol diri jika nilai kurang dari 16,33 artinya pada penelitian kami dengan presentase 0% artinya tidak ada yang memiliki kontrol diri yang rendah dengan presentase (0%), bila lebih dari 16,33 tetapi kurang dari 25,67 artinya sebanyak 22 responden (44%) masuk kedalam kategori sedang dan bila nilai lebih besar dari 25,67 masuk ke dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 28 responden (55%). Berdasarkan kategorisasi skor agresivitas ketergantungan media sosial jika nilai kurang dari 30,33 artinya sebanyak 19 responden (38%) masuk kedalam kategori rendah, selanjutnya bila lebih dari 30,33 tetapi kurang dari 47,67 artinya sebanyak 30 responden (60%) masuk kedalam kategori sedang dan bila nilai lebih besar dari 47,67 masuk kedalam kategori tinggi, pada penelitian kelompok kami, sebanyak 1 (2%) responden masuk kedalam kategori tersebut.

Berdasarkan *output* SPSS

ditemukan hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan pada media sosial, $r(50) = -0,308$, $p < 0,05$. Dengan begitu, hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Karena hubungan bersifat negatif, artinya jika nilai kontrol diri individu tinggi maka nilai ketergantungan media sosialnya rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa adanya suatu hubungan positif terhadap agresivitas. Artinya semakin tinggi tingkat ketergantungan media sosial, maka tingkat kontrol diri rendah. Dengan kata lain, hasil pengujian statistik penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Korelasi antara kontrol diri dengan ketergantungan media sosial sebesar $-0,308$ dengan taraf signifikan sebesar 0,031.

SARAN

Penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan diantaranya yaitu penggalan data yang kurang mendalam, tidak adanya *informant consent* yang harus disetujui oleh responden serta keterbatasan waktu penelitian dan kurangnya demografi yang beragam. Maka dari itu, peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

Saran Praktis

Bagi subjek penelitian, dengan hasil penelitian yang menunjukkan rendahnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial diharapkan agar lebih memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dalam menggunakan media sosial.

Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, apabila melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan mengkaji lebih dalam untuk penggalan datanya, sertakan *informant consent* untuk disetujui oleh para responden, serta menambahkan demografi yang tidak dibatasi hanya usia dan jenis kelamin saja agar mendapatkan hasil yang lebih beragam.

Schrock, A. (2006). Myspace or ourspace: A media system dependency view of myspace. Doctoral Dissertation, University of Central Florida

Karnadi, H., zuhdiyah., & Ema, Y. 2019. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas

DAFTAR PUSTAKA

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. doi: 10.1007/s40429-015- 0056-9

Dinda, L. Y., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*,11(3).

Dodes, L M. 2002. *The Heart of Addiction: a New Approach to Understanding and Other Addictive Behavior*. Nasution, L. 2017. *Statistik Deskriptif*. *Jurnal Hikmah*, Vol (14)

XI SMA Negeri 16 Palembang.*Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains*. vol. (8) No.2

Nurhanifa, A., Efri W., & Ahmad Y. 2020. Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.Vol.(3) No.4, Hal 527 – 540

Irawan, E., Mery T., & Ajeng, S. 2020. Hubungan Kontrol Diri Dengan

Kecanduan Internet Pada Remaja di
SMAN 11 Bandung. Jurnal
Keperawatan BSI. vol. (8) No.2

Junawan, H. & Nurdin L. Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. 2020. Hal 42.

Marsela, R., & Mamat S. Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. 2019. *Journal of Innovative Conseling: Theory, Practice & Research*, 3(2): pp.65-69
Brevers, D& Ofir Turel. 2019. Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms. Hal 557-558

Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-38