

## Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi

Wulan Puspitasari<sup>1</sup>, Zulian Fikry<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: Wulanps044@gmail.com

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan media sosial Tiktok pada remaja di Kabupaten Bekasi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian adalah remaja berusia 13-18 tahun berdomisili di Kabupaten Bekasi dan menggunakan media sosial Tiktok minimal 5 jam sehari dengan menggunakan teknik sampel *accidental sampling*. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 349 orang berdasarkan tingkat kesalahan sebesar 5%. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala kontrol diri dan kecanduan media sosial dengan nilai reliabilitas dari kedua variabel yaitu 0,862 dan 0,822. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi logistik biner. Hasil uji hipotesis diperoleh Nilai Sig < 0,05 dan nilai koefisien pengaruh sebesar -0,066 dengan arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima, maka diketahui bahwa terdapat kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan media sosial Tiktok pada remaja di Kabupaten Bekasi.

**Kata Kunci:** *Kontrol Diri, Kecanduan Media Sosial, Remaja*

### Abstract

This study aims to determine the contribution of self-control to TikTok social media addiction among adolescents in Bekasi Regency population. This study uses quantitative methods to gather the data. Adolescents between the ages of 13 and 18 who reside in the Bekasi Regency and spend at least five hours per day using TikTok social media make up the population of this study. This study collected 349 data with a 5% error rate using accidental sampling. The measuring instruments of this study used self-control and social media addiction scales with reliability values of the two variables, namely 0.862 and 0.822. The data analysis technique used is binary logistic regression analysis. The results showed a significant value of <0.05 and an influence coefficient value of -0.066 with a negative direction. This shows that the hypothesis is accepted, so it is known that self-control contributes to TikTok social media addiction among adolescents in Bekasi Regency.

**Keywords:** *Self-Control, Social Media Addiction, Adolescents*

### PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, teknologi dan informasi sudah menjadi perhatian utama setiap orang. Adanya teknologi dan informasi saat ini menawarkan kemudahan pada setiap individu untuk menerima informasi yang mereka butuhkan kapanpun dan dimanapun melalui dunia digital. Kemudahan ini ditandai oleh aplikasi konektivitas seperti internet dan media sosial, yang memudahkan pengguna untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dari jarak jauh (Wulandari & Netrawati, 2020). Hampir semua orang bergantung pada teknologi dan penggunaan teknologi yang sudah semakin pesat salah satunya adalah internet (Savaci, Kutlu, Ozen, 2021). Penggunaan internet di Indonesia saat ini mendapati kenaikan yang cukup spesifik dari waktu ke waktu. APJII (2022) melaporkan terdapat 210.026.769 jiwa yang terhubung ke internet pada tahun 2021, dengan pulau jawa sebagai lokasi pengguna internet

yang paling tinggi. Menurut temuan survei, media sosial menyumbang hingga 89,15% dari materi yang paling sering diminati oleh pengguna internet Indonesia. Media sosial adalah sekelompok alat internet yang memfasilitasi pembangunan komunitas, berbagi, dan komunikasi online (Boyd, 2009).

Media sosial menyediakan banyak fasilitas untuk mengekspresikan diri, berbagi dan mendapatkan informasi, serta terhubung dengan cepat dan lancar dengan orang lain dari seluruh penjuru dunia (Zlavia Nur, 2020). Ada berbagai kelompok masyarakat yang dapat menggunakan media sosial, misalnya yaitu remaja usia 13-18 tahun, yang menjadi kelompok pengguna internet yang jumlahnya paling tinggi, dan diikuti oleh kelompok usia 19-34 tahun (APJII, 2022). Berdasarkan hasil survei tersebut dapat dikatakan bahwa individu yang sering menghabiskan waktu di media sosial adalah individu pada masa remaja. Masa remaja mengacu pada periode perpindahan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana individu pada periode tersebut berusia 13-18 tahun (Hurlock, 1980).

Terdapat berbagai banyak *platform* media sosial yang diakses remaja, beberapa diantaranya seperti Telegram, Twitter, Instagram, Youtube, Facebook dan Line. Seiring berjalannya waktu, ada beberapa platform aplikasi lain yang menawarkan fitur unik seperti membuat video pendek salah satunya adalah Tiktok. Pada bulan Februari 2021, Tiktok menggantikan Google sebagai situs terpopuler di dunia, setelah menjadi situs paling populer selama bertahun-tahun (Inn, 2021). Pada September 2021, TikTok memiliki lebih dari 1 miliar pengguna dan telah diunduh lebih dari 1 miliar kali di seluruh dunia, yang menjadikannya platform media sosial dengan pertumbuhan tercepat (Javier 2021).

Status Literasi Digital Indonesia (2021) dan Katadata Insight Center (KIC) memperlihatkan bahwa durasi penggunaan Tiktok di Indonesia dalam satu hari lebih lama dibandingkan dengan penggunaan Instagram maupun Facebook, dengan rata-rata durasi penggunaan lebih dari 2 jam sehari yaitu 47,4%. Setyo (2022) menyatakan bahwa anak-anak dan remaja lebih sering menonton video Tiktok daripada Youtube. Sementara sebagian besar demografi pengguna remaja menghabiskan 56 menit perhari di Youtube dan 91 menit perhari di Tiktok. Ginee (2021) menyatakan bahwa demografi pengguna Tiktok terbanyak di Indonesia adalah penduduk Jakarta sebanyak 22% diikuti 18% di Jawa Timur dan 13% di Jawa Barat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kussanti, Faqihar & Dhefine (2021) yang dilakukan diperumahan tambun Bekasi didapati bahwa remaja berusia 13 tahun menguasai penggunaan dan pembuatan Tiktok, remaja tersebut sering membuat konten Tiktok 4-5 kali dalam sehari dengan penggunaan sekitar 60 menit.

Yao Qin, Bahiyah & Alessandro (2022) menyatakan bahwa Tiktok merupakan *platform* media sosial dengan kemajuan tercepat dan memiliki sistem algoritma tercanggih, yang menyebabkan masalah kecanduan lebih serius. Target *audiens* Tiktok merupakan kalangan remaja. Karena remaja cenderung mudah dipengaruhi dan kurang memiliki kontrol untuk keluar dari *platform* media sosial, sehingga remaja cenderung membenamkan diri dalam menggunakan Tiktok dalam kurun waktu yang lebih lama, dan terus berinteraksi dengan Tiktok karena videonya menarik. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Dr Nia Williams dari Bangor Univeristy (dalam Evitts Jared, 2022), menyatakan bahwa Tiktok dapat membuat individu ketagihan, karena video pendek Tiktok yang membuat perhatian individu beralih dari satu ke yang lain, yang membuat individu tersebut merasa baik karena melepaskan dopamin ke otak, yang membuat individu tersebut menginginkan lebih dan lebih lagi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada (N=85), menemukan bahwa sebanyak 35,3% remaja menggunakan media sosial Tiktok kurang dari 4 jam sehari, disusul 30,6% remaja menggunakan 5-6 jam sehari. APJII (2022) melaporkan bahwa lama penggunaan internet di Indonesia 1-5 jam perhari. Syamsoedin, Hendro & Ferninand (2015) menyatakan bahwa Individu yang menghabiskan waktu di media sosial sekitar 5-6 jam sehari berada dalam kategori kecanduan. Young & De Abreu (2011) mengkategorikan sebagai kecanduan pada umumnya menghabiskan waktu sekitar 40 hingga 80 jam setiap minggunya. Longstreet & Brooks (2017) mengemukakan bahwa kecanduan media sosial merupakan salah satu bagian dari kecanduan internet yang secara spesifik terkait dengan

media sosial. Kecanduan media sosial yaitu gangguan perilaku yang ditimbulkan akibat penggunaan media sosial tanpa batas yang mengakibatkan kecenderungan untuk selalu menggunakan media sosial (Van Den Eijnden, Jeroen & Pattin, 2016).

Remaja dengan kecanduan media sosial lebih rentan mengalami berbagai masalah negatif seperti masalah kesehatan mental, dukungan sosial, kecemasan interaksi, gangguan tidur, kepuasan hidup, kesepian, depresi yang dilaporkan sendiri dan harga diri dibandingkan dengan remaja tanpa kecanduan media sosial (Daniel King, 2020; Andreassen & Pallesen, 2014). Didukung oleh penelitian yang dilakukan Mim, Islam & Paul (2018) mengatakan bahwa remaja yang mengakses media sosial secara *overtime* akan memicu dampak yang buruk pada prestasi akademik disekolah, remaja menjadi malas dan tidak bertanggung jawab kepada tugas-tugasnya, yang berakibat remaja tidak punya waktu untuk belajar.

Montag & Reuter (2015) menyatakan bahwa kecanduan media sosial diakibatkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor sosial, biologis, dan psikologis. Salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap kecanduan media sosial adalah faktor psikologis. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wu, Cheung, Lisbeth & Hung (2013) menyatakan bahwa impulsif terbukti menjadi faktor risiko psikologis dari kecanduan media sosial. Sejalan dengan penelitian Zhao, Jia, Xiao & Wu (2022) menyatakan bahwa impulsif memainkan peran penting dalam kecanduan media sosial, hal ini sesuai dengan asumsi bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam menahan dorongan ego atau kurangnya kontrol diri. Kristiana (2019) menyatakan bahwa remaja dengan kecanduan media sosial menunjukkan perilaku kompulsif yang sulit untuk dikendalikan. Hal ini terlihat pada beberapa penelitian yang menunjukkan adanya perubahan pada daerah frontal otak, terutama korteks prefrontal dorsolateral, yang bertanggung jawab dalam hal-hal seperti kognitif, kontrol impuls dan motivasi.

## METODE

Penelitian kuantitatif menjadi metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini, yang dimana data yang diperoleh berupa numerical dan di analisis dengan menggunakan analisis statistika. Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi kuantitatif, yang mengukur tingkat korelasi antara dua variabel untuk memastikan apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih (Saifuddin Azwar, 2017). Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah kontrol diri dan kecanduan media sosial. Populasi yang digunakan adalah remaja berusia 13-18 tahun yang berdomisili di Kabupaten Bekasi dan menggunakan media sosial Tiktok minimal 5 jam sehari,

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan didasarkan pada kebetulan, atau individu manapun yang ditemui peneliti secara kebetulan bisa dipergunakan sebagai sampel. Adapun penentuan jumlah sampel pada penelitian ini tak terbatas dan tidak diketahui maka peneliti menggunakan teori Issac dan Michael, dengan taraf kesalahan 5%. Diperoleh total sampel sebanyak 349 orang remaja 13-18 tahun pengguna media sosial Tiktok.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian berupa skala kontrol diri yang diadaptasi oleh Arifin & Milla (2020) dan kecanduan media sosial yang diadaptasi oleh Van Den Eijnden, Jeroen & Pattin (2016). Skala yang digunakan diukur menggunakan skala likert dan guttman. Skala likert yaitu serangkaian pertanyaan yang meminta individu untuk menyatakan setuju atau tidak terhadap masing-masing pertanyaan atau aitem. Sedangkan skala Guttman adalah skala yang diperlukan untuk menentukan jenis jawaban tegas seperti ya-tidak.

Uji coba alat ukur dilakukan kepada 58 orang remaja. Hasil dari uji coba alat ukur terdapat 9 item valid dari 10 item skala kontrol diri dan 23 item valid dari 27 item skala kecanduan media sosial. Pengukuran reliabilitas dan validitas data dilakukan dengan SPSS versi 25 for windows yang menghasilkan nilai koefisien Cronbach's alpha untuk skala kontrol diri sebesar .862 dan memiliki nilai koefisien Cronbach's alpha sebesar .822 untuk skala kecanduan media sosial.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis logistik biner. Analisis regresi logistic Biner didasarkan apabila variabel dependennya responnya memiliki dua kategori atau bersifat dummy (Ya atau Tidak). Teknik analisis ini tidak memerlukan lagi Uji normalitas dan uji asumsi klasik pada variabel bebasnya (Ghozali, 2018). Analisis data yang digunakan untuk melihat kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan media sosial yang dianalisis menggunakan bantuan SPSS 25 for windows.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui kontribusi dari kontrol diri dan kecanduan media sosial Tiktok pada remaja di Kabupaten Bekasi yang mendapatkan subjek penelitian sebanyak 349 remaja dengan rentang usia 13-18 tahun sesuai penetapan jumlah subjek oleh peneliti berdasarkan penggunaan teknik *accidental* sampling. Setiap subjek penelitian diambil berdasarkan kebetulan atau siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti.

Hasil analisis regresi logistik menyatakan terdapat kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan media sosial, dapat dibuktikan dengan Nilai Sig 0,000 < 0,05 dengan nilai koefisien pengaruh sebesar -0,066 dengan arah negatif, sehingga apabila kontrol diri tinggi maka akan menurunkan kecanduan media sosial. Hal ini menandakan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, didapati bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kontrol diri yang cukup tinggi dan adanya kecanduan media sosial Tiktok relatif tinggi hingga sedang pada remaja di Kabupaten Bekasi.

Tingginya kontrol diri yang dimiliki remaja tidak terlepas dari kemampuan remaja untuk mengontrol dan mengatur perilaku mereka secara positif. Remaja dengan kontrol diri yang tinggi lebih mampu dalam mengelola, mengevaluasi dan memanfaatkan media sosial dengan lebih efektif. Penelitian yang dilakukan Sağar Mehmet (2021) menyatakan bahwa kontrol diri menjadi prediktor penting dalam meramalkan kecanduan media sosial dan kecanduan akan berkembang pada individu dengan kontrol diri yang rendah. Sejalan dengan penelitian Novitasari, Widya & Risna (2022) menyatakan bahwa kontrol diri mempunyai pengaruh dan peran yang positif terhadap kecanduan media sosial pada remaja. Sağar Mehmet (2021) menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri tingkat tinggi mampu melindungi dirinya dari kecanduan media sosial dan lebih sadar akan penggunaan media sosial serta lebih disiplin diri ketika menggunakan media sosial.

**Tabel 1. Kriteria Kategorisasi Skala Kontrol Diri**

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	(%)
$(\mu+1,5\sigma)\leq X$	$36 < X$	Sangat Tinggi	50	14,3
$(\mu+0,5\sigma)\leq X < (\mu+1,5\sigma)$	$30 \leq X < 36$	<b>Tinggi</b>	<b>133</b>	<b>38,1</b>
$(\mu-0,5\sigma)\leq X < (\mu+0,5\sigma)$	$25 \leq X < 30$	Sedang	48	13,8
$(\mu-1,5\sigma)\leq X < (\mu-0,5\sigma)$	$19 \leq X < 25$	Rendah	75	21,5
$X \leq (\mu-1,5\sigma)$	$X \leq 19$	Sangat Rendah	43	12,3
<b>Jumlah</b>			<b>349</b>	<b>100</b>

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapat bahwa sebagian besar dari subjek penelitian yang diteliti memiliki kontrol diri pada kategorisasi tinggi, 133 orang (38,1%) yang memiliki kontrol diri sangat tinggi, 50 orang (14,3%) yang memiliki kontrol diri sedang sebanyak 48 orang (13,8), yang memiliki kontrol diri rendah 75 orang (21,5%) dan yang memiliki kontrol diri sangat rendah sebanyak 43 orang (12,3%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja berusia 13-18 tahun yang berdomisili di Kabupaten Bekasi memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah dan mengesampingkan tindakan batin seseorang, guna mencegah atau menghindari dari perilaku yang tidak diinginkan (Tangney, Baumeister & Boone, 2004).

Kontrol diri pada setiap masing-masing individu tentu pasti berbeda satu sama lain, individu dengan kontrol diri yang tinggi dalam penggunaan media sosial mampu mengatur

dan melakukan tindakannya agar tidak terlarut dalam penggunaan media sosial. Faradilla Dhea (2020) menyatakan bahwa adanya keterikatan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet. Hasil penelitiannya membuktikan bahwa tingginya kecanduan internet selaras dengan rendahnya kontrol diri dan begitu pula sebaliknya.

Secara teoritis skor penilaian skala kecanduan media sosial yaitu 1 dan 0 dari pilihan yang disediakan yaitu Ya dan Tidak.

**Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Skala Kecanduan Media Sosial**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Kecanduan Medsos	166	47.6	47.6	47.6
	Kecanduan Medsos	183	52.4	52.4	100.0
	Total	349	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kecanduan media sosial yang dialami oleh remaja di Kabupaten Bekasi berada pada kategori yang tinggi hingga sedang. Dapat disimpulkan bahwa remaja memunculkan kecanduan media sosial berkaitan dengan kemampuan remaja dalam mengendalikan perilakunya atau kontrol diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muna Resti & Tri Puji Astuti (2014) yang menyatakan bahwa subjek yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan media sosial tinggi dan kontrol diri tinggi diharapkan untuk mengembangkan kontrol diri yang dimiliki.

Kecanduan media sosial dibedakan menjadi 2 kategori yaitu kecanduan media sosial 183 orang (52,4%) dan tidak kecanduan media sosial 166 orang (47,6%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan adanya kecanduan media sosial Tiktok pada remaja di Kabupaten Bekasi. Hasil ini menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi juga dapat memiliki kecanduan media sosial yang tinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut terjadi, salah satunya adalah kemampuan mengatur dan mengontrol perilaku remaja dari luar.

Montag & Reuter (2015) menyatakan bahwa kecanduan media sosial diakibatkan karena sejumlah faktor, yaitu faktor sosial, biologis, dan psikologis. Salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap kecanduan media sosial adalah faktor psikologis. Didukung oleh Zhao, Jia, Xiao & Wu (2022) menyatakan bahwa impulsif memainkan peran penting dalam kecanduan media sosial, hal ini sesuai dengan asumsi bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan disebabkan karena kurangnya kontrol impuls, oleh karena itu dapat dicirikan oleh ketidakmampuan individu dalam menahan dorongan ego atau kurangnya kontrol diri.

## **SIMPULAN**

Merujuk pada hasil temuan penelitian dan hasil analisis olah data dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berkontribusi terhadap kecanduan media sosial Tiktok pada remaja di Kabupaten Bekasi. Secara umum tingkat kontrol diri pada remaja di Kabupaten Bekasi berada pada kategori tinggi dan tingkat kecanduan media sosial pada remaja di Kabupaten Bekasi berada pada kategori tinggi hingga sedang. Hasil uji hipotesis data diketahui bahwa terdapat kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan media sosial Tiktok pada remaja di Kabupaten Bekasi. Dengan nilai koefisien pengaruh sebesar -0,066 dengan arah negatif, sehingga apabila kontrol diri tinggi maka akan menurunkan kecanduan media sosial. Pada penelitian ini, didapat bahwa kontrol diri memberikan kontribusi terhadap kecanduan media sosial sebesar 86,9% sisanya sebesar 13,1% dijelaskan oleh variabel-variabel lain diluar model penelitian.

Bagi subjek penelitian diharapkan mampu meningkatkan kemampuan kontrol diri ke arah yang positif dan diharapkan untuk dapat mempertahankan kemampuan mengontrol diri yang sudah dimiliki. Melakukan aktivitas-aktivitas yang lebih bermanfaat dan berdampak

postif agar tidak terlalu berlebihan dan menggunakan media sosial sewajarnya saja, agar tidak terganggunya kegiatan-kegiatan lain, seperti akademik disekolah, hubungan sosial dengan keluarga atau teman dan kehidupan personal remaja. Dan bagi subjek yang memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi hingga sedang diharapkan untuk mengembangkan kontrol diri. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama, hasil ini dapat menjadi acuan dan referensi untuk pengembangan penelitian kedepannya serta melihat faktor-faktor lain yang dapat mengurangi kecanduan media sosial seperti regulasi diri, fleksibilitas kognitif dan faktor-faktor lainnya diluar penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction-An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022).
- Boyd, D. (2009). Social Media is Here to Stay Now What. *Microsoft Research Tech Fest*. <https://www.danah.org/papers/talks/MSRTechFest2009.html>
- Demografi Pengguna Tiktok Indonesia. (2021). Ginee.com. <https://ginee.com/id/insights/pengguna-tiktok/>
- Devy, K., Faqihar, & Dhefine. (2021). *Faktor yang Mendorong Remaja dalam Menggunakan Aplikasi Tiktok*. 1–12.
- Faradilla, D. (2020). Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 590–599. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Fauzul Muna, R., & Puji Astuti, T. (2014). *Hubungan Antara Kontrol Diridengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Indeks Literasi Digital Indonesia. (2022). Katada Insight Center. <https://survei.literasidigital.id/dashboard-literasi-digital>
- Inn. (2021). Tiktok Jadi Website Terpopuler 2021 Hentikan Dominasi Google. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20211224130249-185-738208/tiktok-jadi-website-terpopuler-2021-hentikan-dominasi-google>
- Islami, Z. M. N. (2020). Pengaruh Fear of Missing Out, Kontrol Diri, Narsisme , dan Strategi Koping terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek. Dalam *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Javier, F. (2021). Tembus 1 Miliar Pengguna Tiktok Hanya Butuh 5 Tahun. *Tempo.co*.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2020). Video game addiction. *Adolescent Addiction*, 1–19.
- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: A new addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82–91. <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Mim, F. N., Islam, M.A., & Paul, G. K. (2018). Impact of The Use of Social Media on Students Academic Performance and Behavior Change. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*, 3(1), 299–302.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). Internet addiction. Dalam *Springer*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5>
- Novitasari, Dian; Lestari, Widya; Hayati, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Pontianak. *Junal Eksistensi*, 4(1), 27–34.

- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- Sağar, M. E. (2021). Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, 14(4), 1. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n4p1>
- Saifuddin Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. PUSTAKA PELAJAR.
- Savaci, G. Z., Kutlu, B., & Cagla, Ö. (2021). The Impacts of Behavioral Factors on Social Media Addiction. *Journal of Computer and Education Research*, 9(18), 1059–1083. <https://doi.org/10.18009/jcer.1013726>
- Setyo, W. A. (2022). Remaja dan Anak-Anak Lebih Sering Tonton Video TikTok Ketimbang YouTube. *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/tekno/read/5014150/remaja-dan-anak-anak-lebih-sering-tonton-video-tiktok-ketimbang-youtube>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp)*, 3(1), 1–10.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Dalam *Journal of Personality*. Blackwell Publishing.
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160–166. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.006>
- Wulandari, R., & Netrawati. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/3003653000>
- Young, K., & De, A. (2011). *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (Vol. 4, Nomor 1). John Wiley & Sons, Inc.
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 13(April), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>