

ANALISIS DETERMINAN ADIKSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KONTROL DIRI PADA SISWA/I SMP NEGERI 1 KOTA BANDA ACEH

Badratun Nafis¹, Syarifah Masthura², Jubir²

¹) Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar

²) Dosen Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar

Email: badratunnafis34@gmail.com

Abstract: *Social media addiction is a phenomenon happens globally at the moment. Social media users in Indonesia reach 75.5% of the population. Most of them are students aged 13-18 years old. The increasing use of internet influenced by technological advancement and the unique characteristic of social media offer satisfaction for the users by its facilities that later can cause addiction. Addictive to social media impacts on both psychological and social problems. This study aims to know the addiction determinants of social media use towards students' self-control. This research was quantitative with descriptive correlative design using cross sectional approach. The total population was 300 students, and 75 students used as the sample by using purposive sampling technique. Questionnaire was the instrument of this study. Data collected from 31 July - 3 August, 2023. The results show the correlation between Social media addiction and self-control with P-value = 0.001 (P-value < 0.05). Based on the results, the hypothesis obtained with H_a is accepted but H_o is rejected. The research results show a relationship between the determinants of addiction to social media use and self-control among students in SMP Negeri 1 Banda Aceh, 2023.*

Keywords : *addiction, internet, phenomenon*

Abstrak: Adiksi media sosial menjadi salah satu fenomena yang mengkhawatirkan untuk siswa/i Indonesia, kecenderungan kecanduan media sosial adalah fenomena yang sering terjadi pada saat ini persentase di Indonesia untuk pengguna media sosial yaitu pada usia Siswa/i dengan rentang usia 13-18 tahun sebesar 75.5% seiring dengan meningkatnya penggunaan internet serta canggihnya kemajuan teknologi, media sosial memiliki karakteristik unik dan memberikan efek menyenangkan sehingga siswa/i tertarik terhadap fasilitasnya untuk digunakan secara terus menerus, hal tersebut menyebabkan siswa/i mengalami kecanduan media sosial dan dapat berdampak pada masalah psikologis dan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis determinan adiksi penggunaan media sosial terhadap kontrol diri pada siswa/i. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif yang menggunakan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi yaitu 300 dan dijadikan sampel 75 siswa/i. Teknik pengambilan sampel yaitu Purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Waktu Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Juli sampai 03 Agustus Tahun 2023. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan determinan adiksi penggunaan media sosial terhadap kontrol diri pada siswa/i SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023 diperoleh nilai P-Value = 0.001 (P-Value < 0.05). Kesimpulan

penelitian H_a diterima dan H_o ditolak nilai $(\text{sig.}) \leq \alpha$ (0.05). Dari hasil penelitian maka diperoleh hipotesis yaitu H_a diterima dan H_o ditolak, dimana hasil penelitian menunjukkan hubungan determinan adiksi penggunaan media sosial terhadap kontrol diri pada siswa/I SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh tahun 2023.

Kata kunci : Kecanduan, Internet, Fenomena

PENDAHULUAN

Masa Siswa/i tidak terlepas dari media sosial. kegunaan media sosial yang baik pada siswa/i, antara lain dapat meningkatkan minat belajar pada siswa/i, kemudahan mendapatkan informasi terutama di lingkungan sekolah dimana penggunaan internet atau media sosial dibutuhkan untuk keperluan belajar. Tetapi siswa/i yang terlalu sering menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan seperti membuka Instagram, Youtube, bermain game, scroll Tiktok dan membuka situs-situs web negative yang dapat menyebabkan kelalaian dan timbulnya rasa malas sehingga hanya mengerjakan tugas dengan cara menyalin semua materi di internet¹.

Para Siswa/i mengakses internet untuk memudahkan segala aktivitas di kehidupannya. Pemakaian internet diantaranya untuk sarana mencari data informasi, sarana hiburan melalui bermain game online, sarana komunikasi dengan menggunakan media sosial, bahkan untuk keperluan berbelanja dan berdagang banyak diantara mereka yang menggunakan shopping secara online di internet.²

Adiksi internet merupakan penggunaan internet yang bersifat patologis, yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk menggunakan waktu dalam menggunakan internet, dan merasa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan dalam dunia nyata. Adiksi internet menjadi semacam kecanduan teknologi (seperti kecanduan komputer), dan bagian dari behavioral addictions (seperti perjudian kompulsif). Hal ini terjadi karena adiksi dapat menunjukkan kriteria seperti Salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse.⁷

Hal negatif dari adiksi media sosial sangat mempengaruhi siswa/i yang berakibat pada penurunan prestasi akademik, permasalahan dalam relasi sosial dengan teman sebaya, hingga dapat terjadinya gangguan psikologis seperti kesepian dan depresi, kejadian adiksi media sosial disebut juga dengan behavioral addiction, dimana orang tersebut tidak mampu untuk mengendalikan dirinya ketika menggunakan media sosial dan

banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial yang berakibat pada terganggunya produktivitas sehari-hari untuk melakukan hal lain yang lebih bermanfaat.⁵

Kontrol diri memiliki maksud sebagai kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatur dan mengarahkan dirinya mendekati tujuan yang diharapkan dengan jalan mendisiplinkan diri dan melakukan penundaan terhadap perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Jika seorang Siswa/i tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka Siswa/i tersebut akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya kenakalan-kenakalan pada Siswa/i, kontrol diri yang tidak dapat berkembang dengan baik akan menghambat proses pendewasaan individu karena pendewasaan individu tersebut tergantung kemampuannya dalam melakukan pengontrolan terhadap dirinya. Semakin dewasa seseorang semakin pandai pula individu dalam menguasai dan mengendalikan diri.⁸

Data statistik APJII, pada tahun 2019 menyatakan persentase pengguna internet di Indonesia yang paling tinggi yakni pada usia Siswa/i dengan rentang usia 13-18 tahun sebesar 75,50% dan pada tahun 2018 pengguna internet rentang usia 15-19 tahun sebesar 91%.⁹ Sebuah survei yang dilakukan pusat riset Pew tahun 2020 di Amerika Serikat menunjukkan 90% Siswa/i pengguna internet menjadikan media sosial sebagai layanan yang sering diakses, Saat ini diperkirakan populasi dunia berjumlah 7,83 milyar jiwa dengan jumlah pengguna internet mencapai 4,66 milyar (59,5%), dan pengguna media sosial aktif 4,20 milyar (53,6%). Sedangkan total populasi penduduk Indonesia mencapai 274,9 juta dengan jumlah pengguna internet 202,6 juta (73,7%) dan pengguna media sosial aktif mencapai 170 juta pengguna (61,8%).¹⁰

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tri Puji 2021 tentang analisis determinan adiksi penggunaan media sosial terhadap kontrol diri pada siswa/I penelitian menunjukkan hasil $r_{xy} = -0,369$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Koefisien korelasi tersebut mengindikasikan adanya hubungan analisis determinan adiksi penggunaan media sosial terhadap kontrol diri pada siswa SMK A Ungaran Semarang Jawa Tengah

Berdasarkan hasil pengambilan data awal tanggal 10 Desember 2022 diketahui jumlah siswa/I kelas IX-1 yaitu 33, IX-2 yaitu 33, IX-3 yaitu 34, IX-4 yaitu 34, IX-5 yaitu 34, IX-6 yaitu 33, IX-7 yaitu 32, IX-8 yaitu 34 dan IX-9 yaitu 33 siswa/i jadi total keseluruhan siswa

kelas IX di SMP Negeri 1 Banda Aceh yaitu berjumlah 300 siswa/i.¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada 9 siswa/i di SMP Negeri 1 Banda Aceh. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan bahwa 5 dari siswa/i menyatakan bahwa durasi mereka dalam mengakses media sosial dalam sehari lebih dari lima jam. 2 siswa/i mengakui bahwa seringkali mereka merasakan kecanduan dalam memainkan media sosial pada saat proses belajar mengajar sedangkan 7 lainnya tidak mengalami kecanduan jika tidak membuka sosial media, kemudian ke 9 siswa/i mengakui bahwa mereka pernah memainkan media sosial di saat proses belajar mengajar sedang berlangsung dan dua siswa/i diantaranya menyatakan bahwa sering kali mereka melakukan hal tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif yang menggunakan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi yaitu 300 dan dijadikan sampel 75 siswa/i. Teknik pengambilan sampel yaitu Purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Waktu Pengumpulan data pada penelitian ini di lakukan pada tanggal 31 Juli sampai 03 Agustus Tahun 2023. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1. Dapat diketahui distribusi terbesar untuk umur responden siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Banda Aceh yaitu umur 14 tahun dengan jumlah 70 responden atau 93.3 %. Distribusi terbesar untuk jenis kelamin responden siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Banda Aceh yaitu jenis kelamin perempuan dengan jumlah 43 responden atau 57.3 %. Distribusi terbesar untuk kelas responden siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Banda Aceh yaitu kelas ix-3, kelas ix-4, kelas ix-5, kelas ix-8 dengan masing masing berjumlah 12 responden atau 12.0%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (n15)

| | Kategori | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------------------------|-----------------|--------------------------|---------------------------|
| Umur Responden | | | |
| 1 | 13 Tahun | 5 | 6.7 |
| | 14 Tahun | 70 | 93.3 |
| | Jumlah | 75 | 100.0 |
| Jenis Kelamin Responden | | | |
| 2 | Laki-laki | 32 | 42.7 |
| | Perempuan | 43 | 57.3 |
| | Jumlah | 75 | 100.0 |
| Kelas Responden | | | |
| 3 | KELAS IX-1 | 8 | 10.7 |
| | KELAS IX-2 | 8 | 10.7 |
| | KELAS IX-3 | 9 | 12.0 |
| | KELAS IX-4 | 9 | 12.0 |
| | KELAS IX-5 | 9 | 12.0 |
| | KELAS IX-6 | 8 | 10.7 |
| | KELAS IX-7 | 7 | 9.3 |
| | KELAS IX-8 | 9 | 12.0 |
| | KELAS IX-9 | 8 | 10.7 |
| | Jumlah | 75 | 100.0 |
| Durasi Bermedia social | | | |
| 4 | < 2 j/hari | 20 | 26.7 |
| | ≥ 2 j/hari | 55 | 73.3 |
| | Jumlah | 75 | 100.0 |
| Jumlah Akun | | | |
| 5 | < 3 Akun | 11 | 14.7 |
| | ≥ 3 Akun | 64 | 85.3 |
| | Jumlah | 75 | 100.0 |

Distribusi terbesar untuk durasi bermedia sosial responden siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Banda Aceh yaitu ≥ 2 jam/hari dengan jumlah 55 responden atau 73.3 %. Distribusi terbesar untuk jumlah akun responden siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Banda Aceh yaitu ≥ 3 Akun perempuan dengan jumlah 64 responden atau 85.3 %.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Adiksi Media Sosial (n=75)

| NO | Adiksi Media Sosial | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-----------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | Tidak Mengalami | 40 | 53.3 |
| 2 | Mengalami | 35 | 46.7 |
| | Jumlah | 75 | 100.0 |

Berdasarkan table 2. Dapat diketahui distribusi terbesar untuk adiksi media sosial responden siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Banda Aceh yaitu tidak mengalami dengan jumlah 40 responden atau 53.3 %.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri (n=75)

| NO | Kontrol Diri | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Positif | 42 | 56.0 |
| 2 | Negatif | 33 | 44.0 |
| | Jumlah | 75 | 100.0 |

Berdasarkan table 4. Dapat diketahui distribusi terbesar untuk Kontrol Diri siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Banda Aceh yaitu tidak mengalami dengan jumlah 42 responden atau 56.0 %.

Tabel 5 Hubungan Adiksi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kontrol Diri Pada Siswa/I (n=75)

| Adiksi Media sosial | Kontrol Diri Siswa/i | | | | | | α | P value |
|---------------------|----------------------|------|---------|------|-------|-----|----------|---------|
| | Positif | | Negatif | | Total | | | |
| | f | % | f | % | F | % | | |
| Tidak Mengalami | 30 | 75.0 | 10 | 25.0 | 40 | 100 | 0.05 | 0.01 |
| Mengalami | 12 | 34.3 | 23 | 65.7 | 35 | 100 | | |
| Total | 42 | 100 | 33 | 100 | 75 | 100 | | |

Dari tabel 4. Diketahui dari 40 siswa/i yang tidak mengalami adiksi media sosial terdapat 30 responden dengan kontrol diri dikategorikan positif, dan 10 siswa/i dikategorikan negatif. Dan dari 35 siswa/i yang mengalami adiksi media sosial terdapat 12 responden dengan kontrol diri dikategorikan positif, dan 23 siswa/i dikategorikan negatif. Setelah dilakukan uji statistik (uji Chi-Square), diperoleh nilai P-Value = 0.001 (P-Value < 0.05) bahwa ada analisis atau hubungan determinan adiksi penggunaan media sosial terhadap kontrol diri pada siswa/I SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Analisis Determinan Adiksi Media Sosial Terhadap Kontrol Diri Pada Siswa/I

Berdasarkan analisa data analisis determinan adiksi penggunaan media sosial terhadap kontrol diri pada siswa/I di SMP Negeri 1 Banda Aceh Tahun 2023, Dengan menggunakan uji Chi Chi Square diketahui bahwa dari 40 siswa/i yang tidak mengalami adiksi media sosial terdapat 30 responden dengan kontrol diri di kategorikan positif, dan 10 siswa/i dikategorikan negatif. Dan dari 35 siswa/i yang mengalami adiksi media sosial terdapat 12 responden dengan kontrol diri dikategorikan positif, dan 23 siswa/i dikategorikan negatif. Setelah dilakukan uji statistik (uji Chi-Square), diperoleh nilai P-Value

= 0.001 (P-Value<0.05) bahwa ada analisis determinan adiksi penggunaan media sosial terhadap kontrol diri pada siswa/I SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023.

Media sosial adalah istilah yang sering digunakan untuk merujuk pada bentuk media baru yang melibatkan interaktif partisipasi. Sifat remaja yang masih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan efek yang akan ditimbulkannya, maka akan memberikan dampak positif dan negatif dalam penggunaan media sosial, beberapa dampak yang akan ditimbulkan dari penggunaan media internet yang berlebihan termasuk salah satunya media sosial yakni akan menimbulkan ketergantungan, perubahan perilaku hingga kejahatan-kejahatan dari dunia internet itu sendiri atau yang biasa disebut cybercrime.¹⁶

Kontrol diri merupakan kemampuan dalam mengendalikan keinginan dan dorongan yang berasal dari diri sendiri. Pada umumnya keinginan dan dorongan tersebut merupakan impuls yang saling bertentangan dengan tujuan jangka panjang dan hanya sekedar untuk mencapai kepuasan sesaat, sehingga kontrol diri hadir bertujuan untuk mengendalikan perilaku agar sejalan dengan tujuan jangka panjang yang bernilai.¹¹

Adiksi media sosial memiliki enam komponen. Pertama adalah Saliency (penggunaan media sosial mendominasi pikiran seseorang) Pada aspek tersebut, penggunaan media sosial merupakan suatu keharusan bagi siswa/i. Media sosial yang mendominasi pikiran, perasaan seseorang dan juga perilaku ingin mengakses media sosial secara terus menerus walaupun sedang melakukan aktivitas lain. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa siswa/i memilih yaitu kadang-kadang. Siswa/i kadang-kadang berpikir bagaimana untuk tetap mengakses media sosial dan memiliki ketergantungan untuk dapat berkomunikasi menggunakan media sosial setiap saat.¹¹

Seseorang dikatakan mengalami kecanduan media sosial apabila menunjukkan gejala-gejala tertentu. Ada enam aspek diagnostik yang digunakan untuk menentukan tingkat gejala kecanduan media sosial. Keenam aspek tersebut yaitu Saliency atau aktivitas online media sosial yang mendominasi pemikiran, mood modification atau strategi pelarian diri dari masalah sehingga penggunaan media sosial dapat memodifikasi perasaan penggunanya, dan tolerane atau peningkatan aktivitas online dalam media sosial. Kriteria lainnya yaitu withdrawal symptom atau perasaan tidak menyenangkan saat tidak

mengakses media sosial, conflict atau konflik internal dan eksternal yang terjadi akibat aktivitas online media sosial, serta relapse atau pengulangan kembali suatu aktivitas online media sosial yang telah lama tidak dilakukan.⁷

Gejala kecanduan mood modification pada aspek ini jugasiswa/i menggunakan media sosial sebagai media untuk melupakan masalah, sehingga individu yang memiliki tingkat gejala kecanduan media sosial tinggi cenderung menggunakan media sosial sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan bahkan depresi melalui media sosial.⁷

Tolerance symptoms merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah pengguna internet untuk mendapatkan hasil yang menyenangkan ketika menggunakan internet. Pada kesempatan ini, kenikmatan dan kepuasanlah yang pada awalnya dicari namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal.¹²

Withdrawal symptoms merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan internet dikurangi atau tidak dilanjutkan, sehingga berpengaruh pada fisik dan psikologis individu itu sendiri). Pengaruh fisik yang sering terjadi seperti pusing dan insomnia. Sedangkan pengaruh psikologisnya seperti mudah marah dan moodiness.¹²

Pada gejala relapse ini menunjukkan bahwa siswa/i telah mencoba untuk berhenti mengakses media sosial namun gagal. Hal tersebut menyebabkan siswa/i mengunduh kembali aplikasi media sosial yang telah dihapus sebelumnya dan terus menerus mengulangi pola perilaku tersebut ketika mengakses media social.⁷

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anang Ariyanto, 2021 tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di Surakarta tahun 2021 hasil penelitian menunjukkan nilai $r=-0,486$ dengan sig. 0. 00 ($p > 0.50$) dimana terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di Surakarta.³⁸

Menurut peneliti bahwa ada hubungan determinan adiksi penggunaan media sosial terhadap kontrol diri pada siswa/I SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023 dikarenakan pengguna internet yang memiliki kontrol diri tinggi mampu untuk mengatur

perilaku online. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mempertimbangkan konsekuensi sehingga mampu memilih tindakan yang dilakukan. Selain itu individu mampu mengatur dalam menggunakan internet sehingga tidak larut dalam internet dan menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, mampu menyeimbangkan aktivitas online dengan aktivitas lain dalam kehidupan. Individu yang memiliki kontrol diri tidak menjadikan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Individu dengan kontrol diri yang rendah tidak mampu mengendalikan dirinya, mengarahkan dan mengatur perilaku dalam penggunaan internet. Individu tersebut tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang dilakukan. Individu dalam menggunakan internet larut dan menggunakan internet sebagai tempat untuk pelarian dari permasalahan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Banda Aceh. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Juli sampai 03 Agustus Tahun 2023, pada siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Banda Aceh. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada Hubungan adiksi media sosial terhadap kontrol diri pada siswa/I SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023, diperoleh nilai P-Value = 0.001 (P-Value<0.05).
2. Ada Hubungan conflict terhadap kontrol diri pada siswa/I SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023, diperoleh nilai P-Value = 0.002 (P-Value<0.05).

DAFTAR KEPUSTAKAAN

1. Syafi'i, Ahmad, dkk. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa dalam Berbagai Aspek dan Faktor Yang Mempengaruhi. Di unduh Desember 2023
2. Lorita, S. L. (2021). Pengaruh Media Sosial Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi (PAI). Diunduh Januari 2023
3. Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I., & McLean, S. A. (2018). The Contribution of Sosial Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use Among Sexual Minority Men. *Cyberpsychology, Behavior, and Sosial Networking*, 21(3), 149–156. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0375>

4. Soliha. (2015). Tingkat Ketergantungan Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial. Diunduh Januari 2023.
5. Baumeister, R. F. (2021). Yielding to temptation: self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*.
6. Fitri, S. (2019). Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Perubahan Sosial Anak. Diunduh Januari 2023
7. Munandar, A. S. (2006). Psikologi industri dan organisasi. Jakarta: UI press.
8. APJII. (2019). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018. *Apjii*, 51. www.apjii.or.id.
9. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2021). Di Balik Tren Edge Data Center di Indonesia.
10. Tata Usaha (TU). Data siswa/i SMP Negeri 1 Banda Aceh tahun 2023
11. Netrawati N., & Wulandari, R. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41-46
12. Mufidatun L, 2020. Hubungan antara self kontrol dan internet addiction disorder pada mahasiswa jurusan teknologi pendidikan angkatan 2019 Universitas Negeri Malang. Di unduh 03 Mei 2023
13. Anang Ariyanto, 2021 hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di Surakarta. Di unduh 05 Agustus 2023.