

HUBUNGAN SELF CONTROL DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYADea Alzahra^{1*}, Syfa Salsa Azahra²^{1, 2} Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202310515100@mhs.ubharajaya.ac.id*, 202310515065@mhs.ubharajaya.ac.id*Abstract*

Social media addiction is becoming an increasingly worrying problem among college students as digital engagement increases in daily life. This study aims to determine the level of self-control, social media addiction, and the relationship between the two in sixth-semester students of the Psychology Study Program at Bhayangkara University, Jakarta Raya. The study used a quantitative correlational method with 107 respondents selected through quota sampling techniques from a population of 219 college students aged 18 to 25 who use social media at least two hours per day. Self-control was measured using the Brief Self-Control Scale and social media addiction was measured using the Social Media Addiction Scale Student Form. Data analysis was performed using Pearson Product Moment correlation preceded by normality and linearity tests. The results showed a significant negative relationship between self-control and social media addiction with a correlation coefficient of -0.495 and a significance value below 0.001. This indicates that students with higher self-control tend to have lower levels of social media addiction. The majority of students fall into the category of high social media addiction and high self-control simultaneously, indicating that even students with relatively good self-regulation are still vulnerable to excessive social media use due to the features of digital platforms. This finding underscores the importance of developing intervention programs to improve self-control on campus to support student psychological well-being.

Keyword: *Self Control, Social Media Addiction, Student**Abstrak*

Kecanduan media sosial menjadi permasalahan yang semakin mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa seiring meningkatnya keterlibatan digital dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat self control, tingkat kecanduan media sosial, serta hubungan antara keduanya pada mahasiswa semester 6 Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan 107 responden yang dipilih melalui teknik quota sampling dari populasi 219 mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun yang menggunakan media sosial minimal dua jam per hari. Self control diukur menggunakan Brief Self-Control Scale dan kecanduan media sosial diukur menggunakan Social Media Addiction Scale Student Form. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson yang didahului dengan

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author**Publish by : Liberosis**

This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

uji normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self control dengan kecanduan media sosial dengan koefisien korelasi sebesar $-0,495$ dan nilai signifikansi di bawah $0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self control lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecanduan media sosial yang lebih rendah. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kecanduan media sosial tinggi dan self control tinggi secara bersamaan, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang cukup baik pun masih rentan terhadap penggunaan media sosial berlebihan akibat fitur-fitur platform digital. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan program intervensi peningkatan self control di lingkungan kampus guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: *Self Control, Kecanduan Media Sosial, Mahasiswa*

1. Pendahuluan

Dalam masyarakat global yang saling terhubung, pertumbuhan pesat teknologi digital yang telah merevolusi cara komunikasi dalam individu. Platform media sosial berkembang menjadi sarana komunikasi utama yang di gunakan oleh masyarakat diberbagai dunia. Aichner dkk (2021) mendefinisikan media sosial sebagai sekumpulan layanan berbasis web 2.0 yang memungkinkan pengguna membangun jaringan sosial virtual sekaligus membuat, mendistribusikan, dan berbagai konten digital. Perkembangan didorong oleh kemudahan akses internet serta desain aplikasi yang secara sengaja menjadikan untuk memaksimalkan waktu keterlibatan pengguna, sehingga menjadikan media sosial tidak sekedar alat komunikasi, melainkan bagian integral dari gaya hidup modern (Hou dkk, 2019).

Meningkatkan intensitas penggunaan media sosial membawa resiko psikologis yang tidak dapat di abaikan. Andreassen (2015) mengidentifikasi fenomena kecanduan media sosial sebagai kondisi ketika individu menggunakan platform tersebut secara obsesif sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Habermann (2021) mengidentifikasi lebih lanjut sebagai pola perilaku dimana individu terus menerus menggunakan media sosial tanpa mampu membatasi atau mengendalikan penggunaannya. Kecanduan ini ditandai oleh gejala-gejala kompleks, meliputi perhatian berlebihan terhadap platform (salience), penggunaan sebagai pengubah suasana hati (mood modification), peningkatan kebutuhan penggunaan (tolerance), gejala kecemasan saat akses terganggu (withdrawal), serta kambuhnya pola penggunaan berlebihan setelah berupaya berhenti (relapse) (Utami & Mardiawan, 2025).

Indonesia sendiri mencatat sekitar 167 juta pengguna aktif media sosial, setara dengan 60,4% dari total populasi, dengan durasi penggunaan rata-rata mencapai 3 jam 11 menit per hari (We Are Social, 2024). Kelompok usia 18-34 tahun mendominasi dengan proporsi 54,1%, dan 81% di antaranya mengakses media sosial setiap harinya. Mahasiswa, sebagai bagian dari kelompok usia tersebut, berada pada fase awal kedewasaan yang ditandai dengan pencarian jati diri, penetapan tujuan hidup, dan transisi menuju kemandirian (Fadhlih & Marsinun, 2023). Karakteristik perkembangan ini menjadikan mahasiswa sangat rentan terhadap pengaruh media sosial yang menawarkan rasa kebersamaan dan validasi sosial secara instan.

Dampak kecanduan media sosial pada mahasiswa telah terdokumentasi secara luas dalam berbagai penelitian. Kuss & Griffiths (2017) menemukan korelasi positif antara adiksi

media sosial meningkatkannya gejala kecemasan dan depresi. Penggunaan media sosial secara berlebihan terbukti berhubungan dengan merosotnya prestasi akademik, berkurangnya konsentrasi belajar, melemahnya kemampuan berinteraksi tatap muka, gangguan kualitas tidur, serta munculnya perasaan kesepian (Dewi dkk., 2023). Awalia dkk. (2022) juga mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial berkorelasi positif dengan depresi, kesepian, dan rendahnya harga diri, kondisi yang apabila dibiarkan dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan mental generasi muda. Bahkan Pata dkk. (2021) mencatat bahwa pelajar yang terlalu sering menggunakan media sosial cenderung mengabaikan tugas-tugasnya, bahkan mengakses media sosial di tengah jam perkuliahan berlangsung.

Diantara berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial, self control diidentifikasi sebagai prediktor yang paling kuat dan konsisten. Baumeister dkk. (2007) menegaskan bahwa kontrol diri memungkinkan individu mengelola dorongan impulsif, mengatur emosi, serta mengontrol perilakunya, sehingga berperan krusial dalam menentukan apakah seseorang mampu menggunakan media sosial secara bijaksana atau justru terjebak dalam pola penggunaan berlebihan. Tangney dkk. (2004) mendefinisikan self control sebagai kapasitas seseorang untuk menyisihkan atau mengubah reaksi internal serta menghentikan perilaku yang tidak diinginkan, yang mencakup kemampuan menunda kepuasan demi pencapaian tujuan jangka panjang. Individu dengan self control tinggi mampu menetapkan batasan penggunaan media sosial, mengalokasikan waktu secara efektif, dan memprioritaskan kegiatan yang lebih produktif.

Sebaliknya, individu dengan self control rendah cenderung lebih mudah terdistraksi dan tidak mampu mengendalikan penggunaan media sosial meskipun menyadari dampak negatifnya. Du dkk. (2021) menemukan bahwa individu yang mengalami kegagalan kontrol diri (self control failure) pada penggunaan media sosial rentan mengalami penurunan kesejahteraan dan peningkatan perilaku impulsif yang tidak terkendali. Kondisi ini dipertegas oleh berbagai fitur platform digital seperti notifikasi instan dan konten tanpa batas yang secara sistematis dirancang untuk mendorong penggunaan secara terus-menerus, semakin memperlemah kemampuan regulasi diri individu yang sudah rendah (Puspita & Wulandari, 2025).

Selain itu di berbagai penelitian empiris secara konsisten mendukung hubungan negatif antara self control dan kecanduan media sosial. Bheo dkk. (2020) menemukan korelasi negatif signifikan yang menunjukkan bahwa individu dengan pengendalian diri lebih rendah cenderung menampilkan perilaku adiktif. Mile dkk. (2023) melaporkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,535$ ($p < 0,05$) antara pengendalian diri dan kecanduan media sosial TikTok pada remaja. Novitasari dkk. (2022) juga menemukan hubungan negatif signifikan ($r = -0,625$; $p = 0,000$) pada remaja di Kota Pontianak. Pada tataran internasional, meta-analisis Simsir-Gokalp dan Akyurek (2024) terhadap 57 sampel independen dengan total 29.576 partisipan dari 8 wilayah geografis mengonfirmasi hubungan negatif moderat yang konsisten lintas usia, tingkat pendidikan, dan wilayah geografis ($r = -0,29$). Pilatti dkk. (2021) pada mahasiswa Argentina juga menunjukkan bahwa rendahnya self-regulation secara langsung maupun tidak langsung berkontribusi terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah.

Dengan demikian, terdapat berbagai temuan yang tidak sepenuhnya konsisten. Fadhlih & Marsinun (2023) justru menemukan hubungan positif antara kecanduan media sosial TikTok dan kontrol diri pada siswa SMAN 11 Jakarta ($r = 0,656$), yang mengindikasikan bahwa siswa yang mengalami kecanduan TikTok tetap mampu menjalankan kewajiban akademiknya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa hubungan antara self control dan kecanduan media sosial dapat dipengaruhi oleh konteks serta karakteristik populasi yang diteliti, sehingga studi pada populasi yang berbeda tetap relevan dan diperlukan (Sari & Purwaningtyas, 2023).

Meskipun penelitian mengenai hubungan self control dan kecanduan media sosial telah dilakukan di berbagai institusi, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji konteks mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Di samping itu, sebagian besar penelitian yang ada masih bersifat deskriptif dan korelasional dan belum mengembangkan intervensi berbasis bukti secara sistematis. Jamaludin dkk. (2022) menekankan bahwa penanganan kecanduan media sosial pada mahasiswa perlu mempertimbangkan faktor-faktor penyebabnya secara serius, di mana self control terbukti menjadi faktor utama. Brevers & Turel (2019) menambahkan bahwa pelatihan strategi kontrol diri secara terstruktur terbukti efektif mengurangi gejala kecanduan media sosial dalam konteks akademik. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat self control pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya; (2) mengetahui tingkat kecanduan media sosial; dan (3) mengkaji hubungan antara self control dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

2. Tinjauan Pustaka

Self control menurut Tangney (2004) adalah kapasitas seseorang untuk menyisihkan atau mengubah reaksi internal serta menghentikan perilaku yang tidak diinginkan, serta menahan diri agar tidak bertindak berdasarkan dorongan tersebut. Konsep pengendalian diri dipahami sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan melakukan perubahan, sehingga dapat tercipta keselarasan yang lebih baik antara individu dan lingkungannya. Dari perspektif ini, pengendalian diri bukan sekadar menahan perilaku tertentu, tetapi juga merupakan kemampuan yang strategis dalam mengatur diri dengan fleksibel, sesuai dengan tujuan, prioritas, dan tuntutan dari situasi yang dihadapi.

Ridder dkk. (2012) mendefinisikan self control sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku guna mendukung pencapaian tujuan jangka panjang melalui proses penghambatan respons, dorongan, godaan, dan kebiasaan-kebiasaan yang bertentangan dengan tujuan tersebut. Pada sudut pandang ini, self control tidak hanya dipahami sebagai kemampuan pasif untuk menahan diri melainkan sebagai kapasitas aktif yang meliputi dua fungsi yaitu inhibisi (inhibition) dengan menghambat perilaku yang tidak diinginkan dan inisiasi (initiation) dengan memulai dan mempertahankan perilaku yang diinginkan demi kepentingan tujuan jangka panjang.

Gillebaart (2018) mendefinisikan self control sebagai upaya yang dilakukan individu untuk menyelesaikan konflik antara keinginan jangka pendek yang bersifat menggoda dengan tujuan jangka panjang yang lebih rasional, sehingga individu tersebut tetap dapat berperilaku sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidupnya. berdasarkan definisi tersebut Gillebaart mengembangkannya melalui model regulasi diri yang dikenal dengan nama TOTE (Test-Operate-Test-Exit). Dalam model itu, self control secara khusus berada pada fase "operate", yaitu tahap dimana individu aktif mengerjakan sesuatu untuk mengurangi jarak antara kondisinya saat ini dengan tujuan yang ingin dicapainya.

Berdasarkan pemaparan definisi dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa self control adalah kapasitas seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan ketika menghadapi dorongan atau rayuan jangka pendek, serta mengarahkan diri untuk bertindak demi mencapai tujuan jangka panjang. Kapasitas ini terlihat melalui dua fungsi utama, yakni kemampuan untuk menahan (inhibisi) perilaku yang tidak diinginkan dan kemampuan untuk memulai dan mempertahankan (inisiasi) tindakan yang selaras dengan tujuan.

Sedangkan definisi Kecanduan Media sosial menurut Şahin (2018) adalah bagian dari ketergantungan internet. Orang-orang yang menghabiskan waktu berlebihan di platform sosial memiliki dorongan untuk segera menerima berbagai notifikasi, yang dapat menyebabkan

toleransi virtual, interaksi online, dan berbagai masalah yang bersifat virtual. Tindakan-tindakan yang mendorong individu untuk terlibat dalam perilaku tersebut dapat diartikan sebagai kecanduan pada media sosial. Kondisi ini merupakan isu yang semakin banyak dianalisis dalam bidang psikologi, terutama dengan meningkatnya penggunaan platform digital di kalangan remaja dan mahasiswa.

Salah satu teori yang menjelaskan fenomena ini adalah teori behavioral addiction yang dikemukakan oleh Griffiths. Menurut Griffiths (2005), kecanduan media sosial termasuk dalam kategori kecanduan perilaku, yaitu ketergantungan terhadap suatu aktivitas tertentu yang dilakukan secara berlebihan dan sulit dikendalikan. Individu yang mengalami kecanduan biasanya menunjukkan beberapa karakteristik seperti menjadikan media sosial sebagai pusat perhatian utama, menggunakan media sosial untuk memperbaiki suasana hati, meningkatkan durasi penggunaan seiring waktu, serta merasa gelisah apabila tidak mengakses media sosial. Selain itu, kecanduan ini juga dapat menimbulkan konflik dalam kehidupan sosial maupun akademik. Definisi ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial bukan hanya sekadar penggunaan yang tinggi, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang kompleks.

Dari berbagai penjelasan definisi diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan media sosial merupakan kondisi ketergantungan individu terhadap penggunaan media sosial yang ditandai dengan penggunaan secara berlebihan, sulit dikendalikan, serta adanya dorongan kuat untuk terus mengakses media sosial guna memenuhi kebutuhan psikologis seperti hiburan, interaksi sosial, dan kepuasan diri.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain korelasional. Berdasarkan definisi menurut Azwar (2017), penelitian korelasional adalah pendekatan yang menggunakan koefisien korelasi untuk menentukan sejauh mana perubahan pada satu variabel berhubungan dengan perubahan pada variabel lainnya. Metode ini dipilih karena dianggap paling tepat untuk mengkaji keterkaitan antara self control dan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan populasi yang terdiri dari 219 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya semester enam angkatan 2023. Berdasarkan Perhitungan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 7%, diperoleh sampel sebanyak 105 mahasiswa. Namun, pada pelaksanaannya penelitian ini berhasil mengumpulkan 107 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: (1) mahasiswa terdaftar sebagai mahasiswa aktif semester 6; (2) berusia 18 hingga 25 tahun; dan (3) menghabiskan setidaknya dua jam per hari dalam menggunakan platform media sosial. Pengambilan sampel menggunakan teknik quota sampling sebagai bagian dari pendekatan non-probability sampling.

Variabel pada penelitian ini yaitu self control sebagai variabel bebas (X) dan Kecanduan Media Sosial sebagai variabel terikat (Y). Instrumen self control diukur menggunakan Brief Self Control (BSCS) yang telah diuji coba oleh Tangney (2004), terdiri dari 13 item pernyataan dalam format skala likert empat poin yang meliputi empat dimensi: general self discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, dan work ethic. Instrumen kecanduan media sosial diukur menggunakan Social Media Addiction-Student Form (SMAS-SF) yang dikembangkan oleh Şahin (2018), yang meliputi 29 item pernyataan dengan format skala likert empat poin yang terdiri dari empat dimensi: virtual tolerance, virtual communication, virtuan problem, dan virtuan information.

Data yang didapati diperoleh melalui kuesioner online menggunakan Google Form yang disebarluaskan melalui WhatsApp dan Instagram. Uji validitas dilakukan dengan menghitung

korelasi item-total menggunakan software JASP version 0.97. Item dinyatakan valid jika memperoleh koefisien korelasi sebesar $>0,300$ (Periantalo, 2016). Pada hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat dari 13 item yang ada, terdapat 10 item yang dinyatakan valid, sedangkan pada instrumen SMAS-SF dari 29 item yang ada, terdapat 28 item yang terbilang valid. Sementara hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha memperoleh nilai $\alpha = 0,842$ untuk BSCS dan $\alpha = 0,948$ untuk SMAS-SF, kedua instrumen tersebut dinyatakan reliabel karena melebihi ambang batas 0,70 sehingga dinyatakan reliabel (Ghozali, 2018). Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi Product Moment Pearson. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas menggunakan Linear Regression

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan uji validitas menunjukkan bahwa 13 item skala self control (BSCS), 10 item dinyatakan valid dengan koefisien korelasi $\geq 0,300$, sementara 3 item (item 5, 6, dan 7 pada dimensi general self control discipline) dinyatakan gugur. Sementara pada skala kecanduan media sosial (SMAS-SF) dari 29 item, 28 item yang dinyatakan valid dan 1 item (item 25 pada dimensi virtual information) dinyatakan gugur.

Pada hasil uji asumsi menggunakan kolmogorov-smirnov menunjukkan bahwa variable kecanduan media sosial memperoleh nilai $p = 0,321$ dan variable self control memperoleh nilai $p = 0,207$, keduanya diatas 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Uji linear regression menghasilkan nilai $p < 0,001$, yang berarti hubungan antara self control dan kecanduan media sosial bersifat linear. Uji homogenitas menunjukkan nilai $p = 0,668$ untuk kecanduan media sosial dan $p = 0,324$ untuk self control, dengan terpenuhinya ketiga asumsi tersebut, analisis korelasi pearson dapat di lanjutkan.

Lalu pada pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson. Uji pearson correlation menghasilkan nilai sebesar -0,495 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self control dengan kecanduan media sosial ($p < 0,05$). Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi self control yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosialnya. Kekuatan hubungan berada pada kategori sedang berdasarkan pedoman koefisien korelasi Priyatno (2020), sehingga H1 dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self control dengan Kecanduan media sosial pada mahasiswa semester 6 Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan perolehan $r = -0,495$, $p < 0,001$). Temuan ini selaras dengan teori yang dikembangkan oleh Tangney dkk. (2004) yang mendefinisikan self control sebagai kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, emosi, dan dorongan dalam dirinya agar tetap sesuai dengan tujuan yang dimiliki. Mahasiswa yang mempunyai self control yang tinggi cenderung lebih mampu membatasi penggunaan media sosial dan mengatur waktunya dengan lebih baik.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian Bheo dkk. (2020) yang menemukan hubungan negative antara self control dengan kecanduan media sosial, dimana individu dengan self control yang rendah lebih cenderung mengalami penggunaan media sosial secara terus menerus. Mile dkk. (2023) juga mendapati koefisien korelasi sebesar -0,535 ($p < 0,05$) antara pengendalian diri dan kecanduan media sosial Tik Tok pada remaja. Sementara pada penelitian meta-analisis yang dilakukan Simsir-Gokalp dan Akyurek (2024) juga menemukan konsistensi hubungan lintas budaya dan Tingkat pendidikan.

Selanjutnya pada kategorisasi, penelitian ini mendapati sebagian besar mahasiswa ada di kategori kecanduan media sosial yang sangat tinggi (64,5%), sedangkan untuk self control,

sebagian berada di kategori tinggi (55,1%). Walaupun sebagian mahasiswa memiliki self control yang cukup baik, penggunaan media sosial yang berlebihan masih menjadi kekhawatiran. Beragam fitur Platform media sosial seperti konten tanpa batas, notifikasi instan, dan akses informasi yang mudah sering kali menyebabkan penggunaan yang kompulsif bagi individu dengan self control rendah (Brevers & Turel, 2019).

Dalam Perspektif psikologi perilaku, self control dipahami sebagai kemampuan untuk menunda kepuasan (delay of gratification). Media sosial memberikan kepuasan sementara dalam bentuk interaksi sosial, hiburan, dan respons cepat. Individu yang memiliki self control rendah biasanya memilih kepuasan instan tersebut dibandingkan mengejar tujuan jangka Panjang seperti prestasi akademik, yang pada akhirnya menyebabkan kecanduan (Turel & Bechara, 2016). Dengan demikian, dibutuhkan penanganan berbasis peningkatan self control yang perlu dikembangkan di lingkungan kampus guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

5. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self control dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa semester 6 Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ($r = -0,495$, $p < 0,001$), dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Semakin tinggi self control yang dimiliki mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat kecanduan media sosialnya. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kecanduan media sosial tinggi dan self control tinggi, yang mengindikasikan perlunya program intervensi berkelanjutan untuk mengoptimalkan kemampuan self control mahasiswa dalam menggunakan media sosial secara sehat dan produktif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan populasi, menambahkan variabel mediator seperti Fear of Missing Out (FOMO) dan stress akademik, serta mengembangkan program intervensi yang terukur berbasis peningkatan kontrol diri.

Daftar Referensi

- Aichner, T., Grunfelder, M., Maurer, O., & Deni Jegeni. (2021). *Twenty-Five Years of Social Media: and Definitions from 1994 to 2019*. 24(4), 215-222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Awalia, R., Fikrie, & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(2), 85-100. <https://doi.org/https://doi.org/10.36002/jpm.v6i2.2006>
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi (edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. 16(6), 351-355. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

- Bheo, D. L., Lerik, M. D. C., & Wijaya, R. P. C. (2020). Self-Control with Social Media Addiction in Students of SMA Negeri 3 Kota Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 290-304. <https://doi.org/https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2827>
- Brevers D, Turel O. (2019) Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms. *J Behav Addict*. doi: 10.1556/2006.8.2019.49.
- Dewi, R., Yulianti, Y., & Rahman, K. . R. (2023). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 121
<https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14925>
- Du, J., Kerkhof, P., & Koningsbruggen, G. M. Van. (2021). *The reciprocal relationships between social media self-control failure , mindfulness and wellbeing : A longitudinal study*. 1-25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255648>
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS. Badan Penerbit UNDIP.
- Gillebaart, M. (2018). The ‘ Operational ’ Definition of Self Control. 9(July), 1-5.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(August), 191-197.
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Habermann, J. (2021). Self-control and social media addiction(Facebook): a quantitative analysis. Munich Personal RePEc Archive, 108483.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Journal of Psychosocial Research On Cyberspace*, 13.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Jamaludin, Syarifah, A., & Karyadi. (2022). Faktor-faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 06(02).
<https://doi.org/https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*.
<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Mile, A. C., Firmawati, & Febriyona, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) pada Remaja di SMPN 4 Tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*,

3(1).

- Pilatti, A., Bravo, A. J., Michelini, Y., Aguirre, P., & Pautassi, M. (2021). Addictive Behaviors Reports Self-control and problematic use of social networking sites: Examining distress tolerance as a mediator among Argentinian college students. *Addictive Behaviors Reports*, 14(October), 100389. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100389>
- Priyatno. (2020). *SPSS Panduan Mudah Olah Data bagi Mahasiswa dan Umum*. Andi.
- Puspita, A., & Wulandari, M. T. A. (2025). *Self-Awareness and Self-Control: Protective Factors Against Social Media Addiction Tendency among Adolescents*. 14(3). <https://doi.org/10.24036/02025143143-0-86>
- Ridder, D. T. D. de, Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability and Validity Study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169-182. <https://doi.org/10.1037/t72756-000>
- Sari, N. N., & Purwaningtyas, F. D. (2023). Self Control with Instagram Social Media Addiction in Students of Wijaya Putra University Surabaya. *Journal of Gender Equality And Social Inclusion*, 2(1). <https://doi.org/10.38156/gesi.v2i1.144>
- Simsir-Gokalp, Z., & Akyurek, M. I. (2024). Self-control and Problematic Social Media Use: A Meta-Analysis. *Journal of Education in Science, Environment and Health Volume*. <https://doi.org/https://doi.org/10.55549/jeseh.722>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Turel, O., & Bechara, A. (2016). Social Networking Site Use While Driving: ADHD and the Mediating Roles of Stress , Self-Esteem and Craving. 7(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00455>
- Utami, D. A., & Mardian, O. (2025). Peran Kontrol Diri sebagai Mediator terhadap Hubungan FoMo dengan Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Riset Psikologi*, 171-178. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/jrp.v5i2.8663>
- we are social. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. [wearesocial.Com. https://wearesocial.com/us/blog/2024/01/digital-2024/](https://wearesocial.com/us/blog/2024/01/digital-2024/)