



Dinamika Kontrol Diri pada Remaja yang Mengalami Kecanduan Media Sosial

Nazariskina

Universitas Muhammadiyah Aceh, Fakultas Psikologi

Sri Nurhayati Selian

Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh

Alamat: Jl. Muhammadiyah No.91, Batoh, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh

Korespondensi penulis: nadadering2005@email.com

Abstract. *This study aims to understand the dynamics of self-control among adolescents experiencing social media addiction. The research background highlights the widespread use of social media among teenagers, which affects their ability to regulate behavior. This study employed a qualitative approach with a case study method. The participants were three 18-year-old adolescents living in Gampong Tegu Darussalam, Banda Aceh, who actively used social media for more than five hours a day. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed using Miles and Huberman's interactive model. The findings revealed that adolescents experienced emotional dependence on social media, inconsistent efforts in self-control, and strong environmental influences shaping their digital behavior. Internal factors such as emotions and self-awareness, as well as external factors like peer pressure and family support, affected the stability of self-control. The study concludes that self-control dynamics are fluctuating but can be strengthened through personal awareness and a supportive social environment.*

Keywords: *adolescents; psychological dynamics; self-control; social media addiction.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial. Latar belakang penelitian didasari oleh maraknya penggunaan media sosial di kalangan remaja yang berdampak pada lemahnya kemampuan pengendalian diri. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari tiga remaja berusia 18 tahun di Gampong Tegu Darussalam, Banda Aceh, yang aktif menggunakan media sosial lebih dari lima jam per hari. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mengalami ketergantungan emosional terhadap media sosial, upaya pengendalian diri yang tidak konsisten, serta pengaruh kuat lingkungan sosial terhadap perilaku digital mereka. Faktor internal seperti emosi dan kesadaran diri, serta faktor eksternal seperti tekanan teman sebaya dan dukungan keluarga, turut menentukan stabilitas kontrol diri. Penelitian ini menegaskan bahwa dinamika kontrol diri bersifat fluktuatif namun dapat diperkuat melalui kesadaran pribadi dan lingkungan sosial yang positif.

Kata Kunci: kontrol diri; kecanduan; media sosial; remaja; dinamika psikologis.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang begitu pesat telah mengubah pola kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Media sosial kini tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang untuk berekspresi, mencari pengakuan, dan membangun identitas diri. Namun, di balik kemudahan dan hiburan yang ditawarkan, media sosial juga membawa tantangan besar berupa kecanduan digital. Banyak remaja yang tanpa disadari menghabiskan sebagian besar waktunya di dunia maya hingga mengabaikan tanggung jawab akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional mereka. Fenomena inilah yang menjadi titik awal munculnya masalah lemahnya kontrol diri di kalangan remaja.

Secara teoritis, kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur dorongan, emosi, serta perilaku agar tetap sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya. Baumeister dan Heatherton (1994) menjelaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam menahan godaan jangka pendek demi mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks remaja, kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh faktor emosional, sosial, dan lingkungan. Bandura (1986) melalui teori self-regulation menegaskan bahwa individu belajar mengontrol perilakunya melalui pengamatan dan pengalaman sosial di sekitarnya. Dengan demikian, perilaku remaja yang terbentuk di dunia digital sangat erat kaitannya dengan bagaimana mereka meniru, menilai, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang serba online.

Permasalahan yang muncul adalah banyak remaja saat ini kehilangan kemampuan untuk mengontrol penggunaan media sosial secara seimbang. Ketika dorongan emosional lebih kuat daripada kesadaran rasional, mereka cenderung tenggelam dalam dunia maya dan sulit keluar dari kebiasaan tersebut. Hal ini berdampak pada munculnya kecemasan, gangguan tidur, penurunan prestasi belajar, hingga melemahnya interaksi sosial di dunia nyata. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara *das sollen* (seharusnya remaja mampu mengendalikan diri dan menggunakan media sosial secara bijak) dengan *das sein* (kenyataannya remaja justru terjebak dalam perilaku adiktif dan kehilangan kendali terhadap penggunaan media sosial).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial. Oktavianto, Timiyatun, dan Badi'ah (2021) menemukan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan tingkat kecanduan internet pada remaja di Yogyakarta. Huda (2022) juga menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan kecanduan Instagram. Demikian pula Mile, Firmawati, dan Febriyona (2022) menemukan bahwa sebagian besar remaja di Gorontalo memiliki kontrol diri dan tingkat kecanduan TikTok dalam kategori sedang. Namun, penelitian-penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan statistik antar variabel tanpa menggali pengalaman subjektif remaja.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif yang digunakan untuk memahami dinamika psikologis di balik perilaku remaja yang kecanduan media sosial. Penelitian ini tidak hanya memotret hubungan antara kontrol diri dan kecanduan, tetapi juga mencoba menelusuri bagaimana remaja memaknai perjuangan mereka dalam menahan dorongan, mengatur waktu, dan berhadapan dengan tekanan sosial di lingkungan digital. Pendekatan ini memberikan pandangan yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor internal seperti emosi dan kesadaran diri, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan pengaruh teman sebaya, membentuk dinamika kontrol diri remaja.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis dinamika kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial, khususnya di lingkungan Gampong Tegu Darussalam, Banda Aceh. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi remaja, sekaligus menjadi dasar bagi upaya intervensi dan bimbingan yang dapat membantu remaja mengembangkan kontrol diri digital yang lebih sehat dan seimbang.

KAJIAN TEORI

Fenomena meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja telah membawa dampak besar terhadap pola perilaku dan kesejahteraan psikologis mereka. Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai wadah untuk mencari pengakuan, mengekspresikan diri, serta membentuk identitas sosial. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi sering kali menimbulkan ketergantungan emosional dan berujung pada lemahnya kemampuan mengatur diri. Dalam konteks ini, konsep kontrol diri menjadi kunci penting untuk memahami bagaimana remaja mampu menahan dorongan penggunaan media sosial yang berlebihan dan menjaga keseimbangan dalam aktivitas sehari-hari.

Menurut Tangney et al. (2020), kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan dorongan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang. Individu dengan tingkat kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu, menyesuaikan emosi, dan tidak mudah terpengaruh oleh rangsangan dari luar, termasuk godaan untuk terus mengakses media sosial. Sebaliknya, kontrol diri yang rendah membuat seseorang bertindak impulsif, sulit menahan keinginan, dan lebih rentan terhadap perilaku adiktif. Hasil penelitian Richardo dan Priyanggasari (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan media sosial. Semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan terhadap media sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri memiliki peran signifikan dalam menahan perilaku kompulsif di dunia digital.

Selain itu, teori self-regulation dari Bandura juga relevan dalam menjelaskan hubungan antara kontrol diri dan perilaku digital remaja. Bandura (dalam Nova et al., 2025) mengemukakan bahwa pengendalian diri terbentuk melalui proses pengamatan dan evaluasi diri. Dalam konteks penggunaan media sosial, remaja belajar dari lingkungan sosialnyamereka meniru perilaku teman sebaya atau figur publik yang dikagumi. Ketika individu terus membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, muncul dorongan emosional yang sulit dikendalikan, seperti rasa iri, cemas, atau takut tertinggal dari tren sosial. Proses ini dikenal dengan istilah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas karena merasa tertinggal dari aktivitas atau pengalaman orang lain.

Nova et al. (2025) menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah mengalami FoMO karena sulit mengatur dorongan untuk terus memantau kehidupan orang lain di dunia maya. FoMO sendiri dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan sosial, menurunnya kepuasan hidup, hingga gangguan tidur akibat keinginan untuk selalu “terhubung”. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri tinggi mampu membatasi waktu penggunaan media sosial, menahan keinginan untuk selalu online, serta lebih fokus pada aktivitas produktif di dunia nyata. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Wibowo et al. (2021) yang menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan prediktor penting dalam menurunkan tingkat FoMO di kalangan pengguna media sosial aktif.

Keterkaitan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial juga dijelaskan oleh beberapa penelitian internasional. Błachnio et al. (2023, dalam Richardo & Priyanggasari, 2024) menemukan bahwa kontrol diri yang tinggi mampu mencegah perilaku penggunaan media sosial secara otomatis dan berlebihan. Individu dengan kesadaran diri yang baik dapat menunda kepuasan sesaat yang diperoleh dari aktivitas digital dan lebih memilih fokus pada tujuan jangka panjang. Sementara itu, Brevers dan Turel (2019, dalam penelitian yang sama) menyebutkan bahwa lemahnya strategi pengendalian diri dapat memperkuat kecenderungan seseorang untuk menggunakan media sosial sebagai pelarian dari tekanan emosional.

Kecanduan media sosial juga berkaitan dengan faktor sosial dan emosional. Richardo dan Priyanggasari (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri rendah cenderung menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial hingga mengabaikan tanggung jawab akademik dan interaksi sosial nyata. Kondisi ini menunjukkan adanya gangguan regulasi diri yang dipengaruhi oleh dorongan emosional, lingkungan sosial, serta keinginan untuk memperoleh validasi digital. Dalam perspektif psikologi sosial, perilaku ini merupakan bentuk kompensasi terhadap kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan sosial.

Beberapa penelitian sebelumnya seperti Fitriyani dan Ardi (2020) serta Nurlaela dan Setyawan (2022) memperkuat temuan tersebut. Mereka menemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku adiktif terhadap media sosial dan perasaan FoMO. Individu yang mampu mengatur waktu serta menetapkan batasan terhadap aktivitas daring memiliki tingkat kecemasan digital yang lebih rendah. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri bukan hanya aspek kepribadian, tetapi juga mekanisme penting dalam menjaga keseimbangan antara dunia nyata dan dunia digital.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upayanya memahami dinamika psikologis kontrol diri remaja secara mendalam melalui pendekatan kualitatif. Jika penelitian sebelumnya lebih menyoroti hubungan statistik antarvariabel, maka penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi dorongan emosional, tekanan sosial, serta godaan digital yang memengaruhi kemampuan mereka untuk mengendalikan diri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih humanis tentang bagaimana kontrol diri berperan dalam membentuk perilaku remaja di era media sosial, serta menjadi dasar bagi strategi intervensi psikologis yang mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, karena berfokus pada pemahaman mendalam tentang dinamika kontrol diri remaja yang mengalami kecanduan media sosial. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif dan makna yang diberikan partisipan terhadap perilaku mereka dalam menggunakan media sosial secara berlebihan. Subjek penelitian terdiri dari tiga orang remaja berusia 18 tahun yang tinggal di Gampong Tegu Darussalam, Banda Aceh, dan aktif menggunakan media sosial lebih dari lima jam per hari. Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan

mempertimbangkan kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi berupa catatan lapangan serta tangkapan aktivitas media sosial. Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk memastikan keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber dan member check, serta pemeliharaan jejak audit (audit trail). Melalui metode ini, penelitian berupaya menghadirkan pemahaman yang holistik dan humanis tentang proses psikologis remaja dalam mengendalikan diri di tengah kecanduan media sosial.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menguraikan bagaimana dinamika kontrol diri terbentuk pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial di Gampong Tegu Darussalam, Banda Aceh. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi lapangan, dan dokumentasi, ditemukan bahwa kontrol diri remaja terhadap penggunaan media sosial sangat dipengaruhi oleh faktor internal seperti emosi, kesadaran diri, dan motivasi, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan lingkungan sosial. Ketiga subjek penelitian menunjukkan pola yang berbeda dalam mengatur perilaku dan emosi mereka ketika berhadapan dengan dorongan untuk terus menggunakan media sosial.

Remaja pertama memperlihatkan kesadaran yang cukup tinggi terhadap dampak penggunaan media sosial yang berlebihan. Ia menyadari bahwa waktu yang dihabiskan untuk bermain media sosial sering kali mengganggu kegiatan belajar dan interaksi dengan keluarga. Namun, dorongan untuk terus mengikuti tren dan melihat aktivitas teman-temannya membuat ia sulit berhenti. Berdasarkan hasil observasi, terlihat bahwa kontrol diri remaja ini cenderung fluktuatif; pada satu sisi ia mampu menahan keinginan untuk membuka media sosial ketika sedang fokus belajar, tetapi di sisi lain ia sering kembali menggunakan media sosial ketika merasa bosan atau kesepian. Situasi ini menunjukkan bahwa kontrol diri tidak hanya bergantung pada niat, tetapi juga pada kondisi emosional yang mendasari perilaku tersebut.



Gambar 1. Dokumentasi wawancara dengan Subjek 1 di Taman Tegu Darussalam

Remaja kedua mengalami tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan dua subjek lainnya. Ia mengaku menggunakan media sosial hampir sepanjang hari, terutama pada malam hari ketika merasa kesepian atau stres akibat tekanan akademik. Media sosial bagi remaja ini bukan sekadar hiburan, melainkan pelarian dari masalah pribadi. Berdasarkan hasil wawancara, ia menyadari dampak negatif dari kebiasaannya, seperti berkurangnya waktu tidur, menurunnya fokus belajar, dan munculnya rasa cemas ketika tidak terhubung dengan internet. Namun, kesadaran tersebut belum cukup kuat untuk membentuk perilaku pengendalian diri. Remaja ini menggambarkan bahwa dorongan emosional sering kali lebih kuat daripada niat untuk berubah, yang menunjukkan lemahnya regulasi diri dan ketergantungan psikologis terhadap media sosial.



Gambar 2. Dokumentasi wawancara dengan Subjek 2 di Taman Tegu Darussalam

Remaja ketiga memiliki pola kontrol diri yang lebih stabil dan terarah. Ia menggunakan media sosial untuk tujuan tertentu, seperti mencari informasi dan berkomunikasi dengan teman, serta jarang menggunakannya secara berlebihan. Ia memiliki kesadaran tinggi tentang pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Dalam wawancara, ia menyatakan bahwa kedisiplinan yang diterapkan dalam keluarga serta pengaruh positif dari lingkungan sekolah membantu dirinya untuk tidak mudah terpengaruh oleh media sosial. Observasi menunjukkan bahwa remaja ini mampu menunda keinginan untuk bermain media sosial ketika sedang belajar atau berkegiatan di luar rumah. Hal ini menggambarkan bahwa faktor lingkungan yang mendukung dapat memperkuat kemampuan kontrol diri pada remaja.



Gambar 3. Dokumentasi wawancara dengan Subjek 3 di Taman Tegu Darussalam

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri pada remaja yang kecanduan media sosial tidak bersifat konstan, melainkan dinamis dan bergantung pada konteks emosional dan sosial yang dihadapi. Ketika remaja memiliki kesadaran diri yang kuat, dukungan lingkungan yang positif, dan aktivitas alternatif yang bermakna, mereka lebih mudah mengendalikan perilaku digitalnya. Sebaliknya, ketika remaja mengalami tekanan emosional, kurangnya dukungan sosial, dan tidak memiliki kegiatan pengalih, mereka lebih rentan terhadap kecanduan media sosial. Temuan ini memperkuat teori self-regulation Bandura, yang menyatakan bahwa kontrol diri terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal, serta hasil belajar sosial dari lingkungan sekitar.

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara kontrol diri dan Fear of Missing Out (FoMO), di mana remaja dengan kontrol diri rendah cenderung merasa cemas jika tidak aktif di media sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Nova et al. (2025) yang menyebutkan bahwa kontrol diri berfungsi sebagai pelindung psikologis terhadap kecemasan digital. Sementara penelitian Richardo dan Priyongasari (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri baik mampu mengatur penggunaan media sosial secara sehat tanpa terjebak dalam perilaku kompulsif. Dalam konteks penelitian ini, ketiga subjek memperlihatkan pola serupa namun dengan intensitas yang berbeda remaja pertama masih berjuang untuk menyeimbangkan

waktu, remaja kedua terjebak dalam ketergantungan emosional, dan remaja ketiga telah mampu membentuk kebiasaan digital yang lebih terkendali.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial merupakan proses yang terus berkembang dan dapat diperkuat melalui kesadaran pribadi, bimbingan keluarga, serta interaksi sosial yang positif. Pembahasan ini juga menegaskan pentingnya peran lingkungan sosial dalam membantu remaja mengelola perilaku digitalnya agar tidak berujung pada kecanduan yang merugikan. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa pengendalian diri pada remaja yang kecanduan media sosial merupakan hasil dari keseimbangan antara kesadaran diri, dukungan lingkungan, dan kemampuan mengelola emosi. Upaya memperkuat kontrol diri dapat dilakukan dengan cara mendorong remaja untuk lebih reflektif terhadap perilakunya, menyediakan ruang sosial yang sehat, serta memberikan bimbingan dari orang tua dan guru agar media sosial tidak menjadi sumber gangguan, melainkan sarana pengembangan diri yang bermanfaat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai dinamika kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial di Gampong Tegu Darussalam, dapat disimpulkan bahwa kemampuan remaja dalam mengendalikan diri dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti emosi, kesadaran diri, dan motivasi pribadi berperan penting dalam membentuk kesanggupan remaja untuk menahan dorongan penggunaan media sosial secara berlebihan, sedangkan faktor eksternal seperti dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan sosial turut menentukan kekuatan atau kelemahan kontrol diri tersebut. Ketiga subjek penelitian menunjukkan dinamika yang berbeda: subjek pertama memiliki kesadaran diri yang baik tetapi belum stabil secara emosional, subjek kedua mengalami kesulitan karena lemahnya dukungan lingkungan, dan subjek ketiga berhasil mengatur diri berkat motivasi serta bimbingan keluarga yang kuat. Penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri pada remaja bersifat fluktuatif dan dapat berkembang apabila didukung oleh kesadaran pribadi, lingkungan yang positif, dan bimbingan yang konsisten dari orang tua serta lingkungan sekitar, sehingga remaja mampu menggunakan media sosial secara sehat, produktif, dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. (2023). Kontrol diri dan kecanduan media sosial pada remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, 12(3), 145–157. <https://doi.org/10.31004/jppi.v12i3.2893>
- Amalia, R., & Nurhadi, A. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna TikTok di Yogyakarta. *Jurnal Empati Psikologi*, 8(2), 74–82. <https://doi.org/10.31289/empati.v8i2.1876>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1994). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Błachnio, A. P., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2023). Self-control and social media addiction: The role of awareness and behavioral regulation. *Computers in Human Behavior*, 145(2), 107734. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107734>
- Brevers, D., & Turel, O. (2021). Strategies for self-control in social media use: A self-regulation perspective. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 191–203. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00032>

- Fitriyani, D., & Ardi, R. (2020). Pengaruh kontrol diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 24–32. <https://doi.org/10.31004/jpi.v9i1.104>
- Griffiths, M. D. (2021). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 26(3), 240–247. <https://doi.org/10.1080/14659891.2020.1854347>
- Huda, M. N. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan Instagram pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 112–121. <https://doi.org/10.21580/jppk.v6i2.2458>
- Mile, I., Firmawati, N., & Febriyona, C. (2022). Kontrol diri dan tingkat kecanduan media sosial pada remaja di Gorontalo. *Jurnal Psikologi Sosial dan Perkembangan*, 4(1), 33–41. <https://doi.org/10.31598/jpsp.v4i1.1991>
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown, and Company.
- Nova, L. S., Sengkey, M. M., Tarigan, S. C. B., Sasaka, M., & Perangin Angin, D. S. B. (2025). Hubungan kontrol diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada penggunaan media sosial: Sebuah studi literatur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5585–5590. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1471>
- Nurlaela, S., & Setyawan, H. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan FoMO pada mahasiswa aktif media sosial. *Jurnal Humanitas*, 9(2), 86–95. <https://doi.org/10.31289/humanitas.v9i2.2105>
- Pratiwi, F., & Yuniarti, N. (2020). FoMO: Konsep dan dampaknya terhadap perilaku pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial Modern*, 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.20473/jpsm.v5i1.2912>
- Richardo, N. G., & Priyanggarsi, A. T. S. (2024). Kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa dan kaitannya dengan kontrol diri. *Prosiding Seminar Nasional Sistem Informasi 2024*, 6(1), 192–198.
- Sari, W. A., & Ramadhan, F. (2023). Self-control and digital well-being among adolescents during the post-pandemic era. *Journal of Youth Psychology*, 15(2), 115–129. <https://doi.org/10.31849/jyp.v15i2.2104>
- Sinaulan, N. L., Sengkey, M. M., Tarigan, S. C. B., Sasaka, M., & Angin, D. S. B. P. (2025). The role of self-control in reducing digital anxiety among young adults: A literature study. *Journal of Education and Psychology Research*, 3(4), 5601–5610. <https://doi.org/10.31004/jepr.v3i4.1480>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2020). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 88(4), 659–674. <https://doi.org/10.1111/jopy.12580>
- Wibowo, R., Suryani, A., & Dinda, F. (2021). Kontrol diri sebagai prediktor FoMO pada pengguna aktif media sosial. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 54–63. <https://doi.org/10.30996/jpt.v9i2.2011>
- Yuliani, A., & Mahendra, R. (2023). Digital lifestyle, social comparison, and emotional regulation among social media users. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 17(1), 44–56. <https://doi.org/10.31289/jpk.v17i1.2388>