

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN
KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA DI KOTA MEDAN**

Yesik Irawati Simamora¹, Nancy Naomi Aritonang²

Email : yesikairawati20@gmail.com, nancyaritonang@uhn.ac.id

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Abstract

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Kota Medan. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada remaja di Kota Medan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, baik rendah maupun tingginya kontrol diri yang dimiliki oleh remaja tidak memberikan dampak langsung terhadap tingkat kecenderungan mereka mengalami kecanduan internet, faktor-faktor lain seperti pengaruh lingkungan, tekanan akademik, kebiasaan digital, dan durasi paparan internet kemungkinan lebih dominan. Penjelasan terhadap tidak signifikannya pengaruh kontrol diri ini dapat dipahami dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Young (2015), yang menyatakan bahwa kecanduan internet tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, melainkan oleh kombinasi berbagai faktor internal. Faktor-faktor tersebut meliputi kebutuhan aktualisasi diri, kontrol diri, perasaan kesepian, rasa takut tertinggal informasi (fear of missing out/FoMO), serta faktor kepribadian (Big Five Personality Traits). Dengan demikian, kontrol diri bukanlah satu-satunya variabel yang menentukan apakah seorang remaja akan mengalami kecanduan internet atau tidak. Mayoritas responden memiliki kontrol diri pada kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi, sebagian besar remaja menunjukkan tingkat kontrol diri yang cukup (kategori sedang), baik dilihat dari jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, tempat tinggal, durasi penggunaan internet, maupun sejak kapan mereka mulai menggunakan internet. Kontrol diri tertinggi cenderung muncul pada usia remaja awal dan akhir, sedangkan penurunan kontrol diri terlihat pada usia remaja pertengahan (14–17 tahun)..

Keywords: Kontrol Diri, Kecanduan, Internet

Abstract

The purpose of this study is to determine the Influence of Father's Involvement in Parenting on the Independence of Adolescents in the Batak Tribe. From the results of research and data analysis conducted on adolescents, the following conclusions can be drawn. It can be concluded that the research hypothesis H_a is accepted and H_o is rejected, which means there is a significant influence between father's involvement in parenting on the independence of adolescents in the Batak tribe. The more actively the father is involved in the life and care of the child, the more independent the adolescent tends to be in carrying out his daily activities. A father who is present and provides support, guidance, and is a role model can help adolescents develop the ability to make their own decisions, be responsible, and not easily depend on others. Of the three aspects of independence studied (emotional, behavioral, and value), value independence shows the highest category in Toba Batak adolescents. This indicates that Toba Batak adolescents tend to have a strong ability to develop their principles and beliefs independently, which is most likely influenced by the instillation of traditional values by the father. In the dimension of father's involvement, the aspect of "Responsibility" has the highest category. This reflects that Toba Batak fathers are very understanding and fulfill their children's needs, including in terms of livelihood and future planning, in line with their traditional role as the main breadwinner and guardian of tradition.

Keywords: Self-Control, Addiction, Internet

PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, perkembangan teknologi semakin pesat untuk memenuhi kebutuhan pasar. Setiap orang merasakan perlunya teknologi yang praktis dan cepat untuk mengatasi berbagai tantangan yang ada. Dari sinilah muncul salah satu inovasi penting: internet. Internet, yang merupakan singkatan dari interconnected networking atau international networking, adalah jaringan yang sangat luas, terdiri dari berbagai komputer yang saling terhubung, baik yang besar maupun kecil, melalui sistem komunikasi yang ada di seluruh dunia (Veronika & Purba, 2022). Media ini telah menjadi alat utama bagi manusia untuk mengakses informasi, bermain game online, membaca novel, berinteraksi di media sosial, serta menggunakan berbagai aplikasi yang bergantung pada internet.

Internet telah menjadi bagian yang sangat penting dan tak terpisahkan bagi kehidupan kebanyakan orang didunia ini, tak dapat dipungkiri bahwa perkembangan sebaran internet didunia semakin meluas dan digemari para penggunanya dari waktu ke waktu. Ditambah lagi dengan semakin pesatnya perkembangan gadget-gadget canggih dengan harga miring yang menawarkan kemudahan serta kenyamanan dalam mengakses internet, sehingga membuat kebutuhan akan mengakses internet di mana pun, kapan pun dan oleh siapa pun dapat terpenuhi. Kemudahan dalam memperoleh berbagai informasi merupakan alasan utama seseorang menggunakan internet. Melalui internet, jejaring sosial dari berbagai belahan dunia dapat saling bertemu, berkomunikasi, berbagi, serta bertukar ide dan pengetahuan. Selain itu, internet juga menyediakan berbagai hiburan bagi penggunanya, seperti berbagai situs jejaring sosial dan permainan online yang mampu menghilangkan rasa jenuh dan bosan. Tak heran jika internet sangat diminati oleh semua kalangan usia. Meskipun banyak memberikan dampak positif, internet juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya, terutama ketika digunakan secara berlebihan. Penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif dari segi kesehatan, psikologis, hingga sosial (Fitriani, 2020).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan pengguna internet terbesar di dunia. Berdasarkan Digital Report 2024, terdapat sekitar 185,3 juta pengguna internet di Indonesia pada awal tahun 2024, dengan tingkat penetrasi mencapai 66,5%. Dalam konteks ini, remaja menunjukkan dominasi yang lebih besar dalam menggunakan internet dibandingkan orang dewasa. Sebuah survei tentang kecanduan internet di Indonesia mengungkapkan bahwa 19,3% remaja dari seluruh provinsi mengalami masalah kecanduan. Terutama di Jakarta, remaja menjadi yang paling banyak terjebak dalam kecanduan media sosial di Asia. Mereka berisiko tinggi mengalami kecenderungan kecanduan internet jika menghabiskan waktu lebih dari tiga jam menggunakan perangkat. Banyak dari mereka yang terus terjebak dan menghabiskan waktu lebih lama dalam aktivitas online (Hakim, 2021).

Survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) juga menunjukkan bahwa Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997-2012, menjadi kelompok dengan akses internet tertinggi, mencapai 34,4% dari total pengguna.

Selanjutnya, generasi milenial (lahir 1981-1996) menyumbang 30,62%, diikuti oleh Generasi X (lahir 1965-1980) dengan kontribusi 18,98%. Generasi Post Z (lahir 2013) menyumbang 9,17%, sementara baby boomers (lahir 1946-1964) memberikan kontribusi 6,58%. Terakhir, generasi Pre Boomer, yang lahir sebelum tahun 1945, hanya mencakup 0,24%.

Remaja merupakan kelompok usia yang tengah mengalami perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan. Masa remaja merupakan masa pertengahan antara dua tahap yaitu masa anak-anak dengan masa dewasa dengan rentang usia 10-18 tahun (Santrock, 2019). Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa masa remaja adalah masa melewati masa anak-anak menuju ke masa remaja lalu akan beralih pada masa dewasa. Dalam proses perkembangan yang terjadi pada masa remaja melibatkan pencarian identitas diri, rasa ingin tahunya tinggi, pembentukan nilai-nilai sosial, serta peningkatan keterampilan sosial. Pada tahap ini, remaja cenderung lebih terbuka terhadap pengaruh luar, seperti teman sebaya, media sosial, dan internet. Namun, kemampuan pengaturan diri pada remaja masih dalam tahap perkembangan dan cenderung lebih rentan terhadap perilaku impulsif.

Remaja menggunakan internet untuk berbagai macam hal, misalnya untuk keperluan proses belajar mengajar, bermain game online, chatting, atau membuka media sosial. Menurut Dr. Joe Khane (2008) hasil survey yang dikeluarkan oleh Pew Internet dan American Life Project menemukan 81% warga Amerika yang berumur 18 hingga 29 tahun bermain video games. Hasil perbandingan sebesar 55% pengguna internet lebih cenderung bermain games daripada tidak menggunakan internet.

Sebanyak 64% menggunakan internet untuk bermain games dan 20% tidak bermain dengan internet.

Internet Addiction Disorder (IAD) merupakan gangguan berupa perilaku ketergantungan pada aktivitas berselancar di dunia maya misalnya aktivitas di sosial media, perjudian online, online gaming, pornografi atau pornoaksi, dan lain sebagainya (Ningtyas, 2012). Penggunaan internet yang berlebihan diketahui berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Penggunaan internet dikaitkan dengan masalah kesehatan mental, seperti kesepian, depresi, kecemasan, dan gangguan kurang perhatian/hiperaktivitas.

Pengaruh negatif dari Internet Addiction Disorder (IAD) dapat terlihat dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Di Amerika, terdapat kasus di mana seorang individu tidak lulus karena tidak pernah menghadiri kelas akibat terlalu sibuk menggunakan internet. Hal ini mencerminkan bagaimana ketergantungan pada dunia maya dapat mengganggu tanggung jawab akademis dan menghambat perkembangan pribadi. Sementara itu, di dalam negeri, ada kasus seorang gadis berusia 12 tahun yang melarikan diri dari rumahnya selama dua minggu, dan selama waktu tersebut, ia mengabaikan tinggal di sebuah warnet untuk bermain game online (Media Indonesia, 2008). Kedua kasus ini menunjukkan bahwa IAD tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat menyebabkan konsekuensi serius dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pendidikan dan hubungan sosial (Utomo & Uyun, 2018).

Hal ini dialami oleh remaja yang berinisial M.P yang dimana dia merasa kesepian jika tidak online, dan marah serta cemas jika jaringan atau paket internetnya lelet dan bermasalah, karena hal itu dapat mengganggu dia saat bermain medsos, dan scroll tiktok. Berikut kutipan wawancaranya

“saya gak tahu berapa lama saya bermain internet, yang pasti satu hari itu saya bisa menghabiskan 5GB, karena kalau saya gak buka medsos atau aplikasi lainnya saya merasa kesepian, dan cemas, karena saya takut ketinggalan sesuatu. Saya makan aja main hp, jangankan saat makan, mau ke kamar mandi atau wc saya juga main hp, karena asyik aja gitu, y walaupun saya sering ngalami sakit mata atau pusing, tapi itu hanya beberapa saat aja, karena dengam main internet bisa menghibur saya dari rasa kebosanan....”

Ada beberapa tanda yang dapat menunjukkan bahwa seseorang mengalami kecanduan internet, di antaranya adalah perasaan ketertarikan yang kuat terhadap internet, menjadikannya sebagai salah satu kegiatan utama dalam kehidupan sehari-hari. Ketika penggunaan internet dihentikan, akan muncul gejala penarikan seperti marah, cemas, atau sedih. Selain itu, individu tersebut cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di internet dan merasa kesulitan untuk mengontrol penggunaan internetnya (Atmadja & Aulizalsini, 2024).

Menurut Young (Syamsuddin & Akuba, 2022) kecanduan internet dapat didefinisikan sebagai suatu sindrom yang ditandai oleh individu yang menghabiskan waktu yang sangat lama dalam penggunaan internet dan mengalami kesulitan untuk mengendalikan aktivitas online mereka. Para individu yang mengalami sindrom ini cenderung merasakan kecemasan, depresi, kesepian, dan kekosongan ketika mereka tidak dapat terhubung dengan internet. Young (Anindita & Prihartanti, 2022) menyatakan bahwa kecanduan internet terdiri dari enam aspek, yaitu: Salience, Excessive use, Neglect work Anticipation, Lack of control, Neglect social life.

Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada beberapa remaja yang ada di kota medan

“saya bisa dibilang hampir setiap hari online, terutama untuk media sosial dan main game. Setiap kali ada waktu luang, saya pasti cek Instagram atau main game, dan kadang saya bisa lupa waktu. Paling nggak beberapa jam setiap hari. kadang saya merasa kesepian kalau gak ada yang bisa dihubungi. Ada kalanya juga saya merasa stress atau tertekan karena nggak bisa mendapatkan informasi atau hiburan lewat internet. Kadang jadi ngerasa ketinggalan, apalagi kalau ada berita atau tren baru yang nggak bisa saya ikuti ..”

“Saya biasanya menghabiskan waktu sekitar 8 sampai 10 jam sehari bermain internet, kadang-kadang saya merasa tidak bisa berhenti. Meskipun saya tahu seharusnya saya belajar atau melakukan kegiatan lain seperti mengerjakan pekerjaan rumah atau sedikit olahraga, namun gak tahu kenapa kayak ada magnet yang menarik saya untuk kembali online, susah gitu untuk dihentikan....”

“...gak tahu kalau berapa lama untuk bermain internet, tapi kalau main internet saya main internet, kesekolah saja saya bawa hp untuk online, saya lebih suka kalau bersosialisasi itu lewat internet jadi waktu saya itu lebih banyak main hp, bahkan saya sering mengabaikan pekerjaan rumah bahkan

lupa makan, dan kalau misalnya kumpul sama kawan saya lebih banyak main hp, main game, lihat tren, scroll tiktok...”

Dari wawancara yang telah dilakukan kepada ketiga subjek, dapat dilihat bahwa ketiga subjek lebih banyak menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet bahkan mereka sampai lupa waktu karena keasyikan menggunakan internet, mereka juga terkadang merasa hampa dan kesepian jika mereka tidak online, serta stress jika mereka tidak bisa mendapatkan informasi dan merasa ketinggalan jika ada berita atau tren terbaru, hal ini sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Young (Charistia et al., 2022).

Secara umum, penggunaan internet yang normal berkisar sekitar 4 jam per hari, namun individu yang menghabiskan lebih dari 7 jam sehari untuk mengakses internet dapat dikategorikan sebagai kecanduan, dan penggunaan yang berlebihan dapat mencapai 40 hingga 80 jam per minggu, setara dengan 6 hingga 11 jam per hari, menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat mengganggu keseimbangan waktu antara aktivitas online dan kebutuhan dasar seperti tidur.

Peneliti melakukan survey awal kepada beberapa remaja di Kota Medan terkait intensitas penggunaan internet dan terdapat 50 responden yang telah mengisi kuesioner, dengan hasil yang menunjukkan ada 17 orang yang menghabiskan waktunya dalam menggunakan internet 0-5 jam/harinya, 33 orang 6-10 jam/harinya, 7 orang 11-15 jam/harinya, dan 3 orang dalam menggunakan internet lebih dari 15 jam/harinya. Dari hasil survey tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja di Kota Medan menggunakan internet lebih dari 6-10 jam/harinya (66%). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan internet di kalangan remaja di Kota Medan cenderung tinggi dan berada di atas batas yang dianggap normal, yaitu 4 jam per hari.

Dengan 33 dari 60 responden menghabiskan waktu dalam rentang tersebut, ini mengindikasikan potensi risiko kecanduan internet, terutama mengingat bahwa individu yang menggunakan internet lebih dari 7 jam sehari dapat dikategorikan sebagai kecanduan. Selain itu, terdapat 10 orang yang menggunakan internet lebih dari 10 jam per hari, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil remaja sudah berada dalam kategori penggunaan yang berlebihan, yang dapat mencapai 40 hingga 80 jam per minggu.

Sebagai salah satu faktor penyebab kecanduan internet, kontrol diri memiliki peranan yang sangat penting. Kemampuan untuk membaca situasi di sekitar dan mengelola perilaku yang ditunjukkan saat berinteraksi sosial menjadi kunci dalam menghadapi tantangan ini. kontrol diri merupakan aspek yang signifikan untuk diteliti, mengingat data awal menunjukkan bahwa remaja mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan internet. Orang yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung menunjukkan perilaku bermasalah, dan penelitian menunjukkan bahwa meningkatkan kontrol diri sangat penting untuk mengurangi perilaku bermasalah, seperti kecanduan internet. Ketidakmampuan individu untuk mengendalikan diri agar tidak terhubung dengan internet dan terlibat dalam aktivitas online merupakan awal mula munculnya ketergantungan ini. Di Amerika Serikat, telah didirikan sebuah pusat rehabilitasi yang khusus ditujukan untuk mengatasi kecanduan internet. Kebiasaan yang tidak terkontrol sering kali dapat menimbulkan masalah serius bagi diri kita, seperti ketidakmampuan untuk mengatur durasi penggunaan internet, menghabiskan waktu secara berlebihan, dan mengabaikan semua tanggung jawab dalam kehidupan (Handayani, 2020).

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengelola dan menyesuaikan perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi, sehingga individu dapat berinteraksi secara efektif dalam sosialisasi. Ini mencakup pengendalian perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk beradaptasi demi menyenangkan orang lain, menjaga keselarasan dengan orang sekitar, serta menyembunyikan perasaan. Menurut Averill (Camang, 2021), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan maupun yang tidak, serta memilih tindakan berdasarkan keyakinan yang dimiliki.

Menurut konsep yang dikemukakan oleh Averill (Amalia, 2019), terdapat beberapa aspek penting dalam kontrol diri, yaitu: 1) Kontrol perilaku, 2) Kontrol kognitif, dan 3) Kontrol dalam pengambilan keputusan. Individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi biasanya mampu membuat keputusan dengan mempertimbangkan segala hal secara cermat. Mereka yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik dapat mengelola emosi dan dorongan pribadi dengan lebih efektif, sehingga lebih mudah dalam mengatur perilakunya, terutama saat mengakses internet.

Penggunaan internet yang didukung oleh kontrol diri yang baik memungkinkan individu untuk mengelola, mengarahkan, dan mengatur perilaku mereka secara online. Setiap orang yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dapat memahami rangsangan yang dihadapi, mempertimbangkan

konsekuensi dari tindakan mereka, dan memilih langkah yang tepat sambil meminimalkan dampak negatif. Selain itu, individu tersebut dapat mengatur penggunaan internet agar tidak terjebak dalam dunia maya, menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, serta mengintegrasikan aktivitas online dengan kegiatan lain dalam kehidupan mereka tanpa menjadikan internet sebagai pelarian dari masalah.

Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa remaja untuk melihat seberapa dampaknya Kontrol diri terhadap penggunaan internet bagi diri mereka. Berikut hasil wawancaranya :

Kalau bagi ku kak, kontrol diri itu harus ada dalam diri kita, dan itu sangat berdampak bagi kita baik itu dalam bermain internet, makan, ataupun yang lainnya, ibaratkan kita gak mengontrol cara makan kita, pastikan bisa aja kita terserang penyakit atau kita bisa obesitas, kita jadi gendut dan jadi bahan ejekan, begitu juga kalau kita tidak mengontrol diri kita kalau online, pastinya fokus kita jadi kesitu, main tiktok,ig,fb, dan game, jadi segala yang berlebihan tanpa dikontrol hasilnya tidak baik.

Kontrol diri itu perlu kak, biar kita dapat mengatur diri kita dengan baik biar kita ga salah dalam bertindak, jadi kontrol diri itu perlu untuk kita dapat mengatur bermain internet, media sosial, apalagi tiktok, karena kan sekarang banyak itu yang bermain tiktok, buat video, maupun scrollnya. Jadi kalau itu gak kita atur waktu kita habis kesitu aja (Sari & Handayani, 2020).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diketahui bahwa kontrol diri sangat penting bagi remaja dalam mengatur penggunaan internet. Salah satu responden, A.N.S, menekankan bahwa kontrol diri harus ada dalam diri setiap individu dan berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bermain internet. Dimana dia memberikan contoh bahwa tanpa kontrol dalam cara makan, seseorang dapat mengalami masalah kesehatan seperti obesitas, yang juga dapat berujung pada ejekan dari orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kontrol diri dalam penggunaan internet dapat mengalihkan fokus remaja ke aktivitas yang tidak produktif, seperti bermain TikTok, Instagram, Facebook, dan game, yang semuanya dapat berdampak negatif jika dilakukan secara berlebihan.

Responden lainnya, P.S, juga menegaskan pentingnya kontrol diri untuk mengatur waktu dan tindakan, terutama dalam penggunaan media sosial seperti TikTok. Ia menyatakan bahwa tanpa pengaturan yang baik, waktu remaja dapat habis hanya untuk scrolling atau membuat video, yang dapat mengganggu aktivitas lainnya. Dengan demikian, wawancara ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan kunci untuk membantu remaja mengelola waktu dan fokus mereka dalam penggunaan internet, sehingga mereka dapat menghindari dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan. Berdasarkan hasil pra survey yang telah dilakukan terhadap 30 remaja di kota Medan mengenai kontrol diri mereka dalam penggunaan internet, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja, yaitu 93,3%, merasa mampu menahan diri untuk tidak menggunakan internet saat seharusnya fokus pada tugas penting, yang menunjukkan kesadaran yang tinggi akan tanggung jawab akademis. Selain itu, hasil yang sama juga menunjukkan bahwa mereka merasa mampu mengatur waktu agar tidak berlama-lama bermain internet, mencerminkan kemampuan manajemen waktu yang baik. Sebanyak 86,7% remaja mengaku mampu mengalihkan perhatian dari internet saat memikirkan tugas atau aktivitas lainnya, menandakan adanya kontrol kognitif yang baik. Selain itu, 80% responden menyatakan bahwa mereka sadar dan dapat mengendalikan pikiran agar tidak terlalu terpaku pada internet, yang menunjukkan kemampuan untuk mengelola fokus. Ketika ingin menggunakan internet, 76,7% remaja berpikir terlebih dahulu mengenai cukup tidaknya waktu sebelum menggunakannya, yang menunjukkan adanya pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Terakhir, 83,3% remaja pernah memutuskan untuk mengurangi waktu bermain internet demi hal yang lebih penting, yang menunjukkan kesadaran akan prioritas dalam aktivitas sehari-hari. Secara keseluruhan, hasil survei ini menunjukkan bahwa remaja di kota Medan memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan internet, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang mungkin perlu lebih meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri mereka terhadap penggunaan internet. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Farahdila Dea (Tiwi et al., 2025a) yang menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi ketergantungan pada internet. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah ketergantungan internet dalam diri mereka. Oleh karena itu, penggunaan internet yang berlebihan dapat mengganggu pengendalian perilaku dan menyebabkan penurunan kemampuan untuk mengatur diri (Tiwi et al., 2025b).

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penelitian ini akan membahas pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet di kalangan remaja Kota Medan. Penelitian ini

bertujuan untuk mengungkap seberapa besar pengaruh kontrol diri dalam menentukan sejauh mana kecenderungan kecanduan internet pada remaja. Dengan demikian, peneliti memiliki ketertarikan khusus untuk menyelidiki pengaruh kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet di kalangan remaja tersebut

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Dalam pendekatan kuantitatif, peneliti bertujuan untuk mengamati kecenderungan kecanduan internet pada remaja. Dalam hal ini, variabel yang menjadi fokus penelitian adalah kecenderungan kecanduan internet. Penelitian ini melibatkan dua variabel yang akan diteliti, yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen adalah faktor yang mempengaruhi variabel dependen, sementara variabel dependen adalah faktor yang dipengaruhi atau merupakan akibat dari variabel independen. Penelitian ini mengkaji pengaruh antara variabel independen dan dependen tersebut.

Subjek penelitian adalah individu, kelompok, atau objek yang menjadi pusat perhatian dalam sebuah penelitian. Mereka adalah pihak-pihak yang memberikan informasi atau data yang diperlukan untuk mencapai tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (Montolalu & Langi, 2018) subjek penelitian dapat dilihat sebagai atribut atau karakteristik dari objek yang diteliti. Penentuan subjek ini dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, kriteria yang digunakan merujuk pada remaja. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa purposive sampling adalah metode untuk menentukan sampel berdasarkan ciri-ciri atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Menurut Margono (Komala, 2017) populasi didefinisikan sebagai keseluruhan data yang menjadi perhatian peneliti dalam suatu ruang lingkup dan waktu tertentu. Adapun populasi penelitian ini adalah remaja yang aktif menggunakan gadget. Dalam badan pusat statistik kota medan, jumlah penduduk kota medan yang berusia 15-19 tahun mencapai 308,97 ribu jiwa atau 12,17%.

Menurut Sugiyono (Talakua & Aloatuan, 2021) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel ini dipilih dengan tujuan agar hasil penelitian dapat diterapkan atau digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Jumlah subjek penelitian yaitu sebanyak 115 orang, jumlah subjek ini didapatkan dengan perhitungan menggunakan G-power versi Effect size terkecil dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aureliana,

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui skala psikologi, khususnya skala Likert, untuk mengukur variabel yang diteliti. Skala Likert berfungsi untuk menilai persepsi, sikap, dan pendapat individu mengenai berbagai peristiwa atau keadaan yang relevan dengan aspek yang ingin diteliti. Dalam hal ini, responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dan mencerminkan pandangan mereka (M. Yemmardotillah, Rini Indriani, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi pada penelitian ini adalah Remaja yang memiliki Gadget dan menggunakan Internet di Kota Medan, dengan jumlah sampel penelitian secara keseluruhan sebanyak 155 orang. Berdasarkan skala psikologi yang disebarakan maka peneliti memperoleh gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin, usia, lama bermain internet, pendidikan, aplikasi yang sering digunakan, dan sejak kapan bermain internet.

Berdasarkan data dari 155 responden, usia 16 tahun menjadi kelompok yang paling dominan, dengan jumlah 61 orang atau 39,35% dari keseluruhan responden. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada fase remaja pertengahan, yakni tahap perkembangan yang penting dalam aspek sosial, emosional, dan pendidikan, yang dapat mempengaruhi pola perilaku mereka dalam menggunakan internet. Kelompok usia terbanyak berikutnya adalah 17 tahun dengan jumlah 44 orang atau 28,39%, menandakan bahwa remaja akhir juga memiliki proporsi yang cukup besar dalam penelitian ini.

Pada urutan selanjutnya, responden berusia 15 tahun berjumlah 27 orang atau 17,42%, disusul oleh kelompok usia 18 tahun sebanyak 10 orang atau 6,45%. Kelompok usia 14 tahun tercatat sebanyak 6 orang (3,87%), sedangkan responden berusia 13 tahun berjumlah 5 orang (3,23%). Adapun usia 12 tahun menjadi yang paling sedikit, yaitu hanya 2 orang atau 1,29% dari total responden.

Secara keseluruhan, distribusi ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada

rentang usia 15–17 tahun, periode yang sangat berpengaruh dalam pembentukan identitas diri dan pengambilan keputusan, termasuk terkait penggunaan internet. Keragaman usia yang ada memberikan peluang untuk melihat perbedaan pandangan dan pengalaman mengenai kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet di kalangan remaja Kota Medan.

Uji Hipotesis`

Pengujian hipotesa dilakukan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet. Pengujian hipotesa yang berbunyi : “Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecendrungan kecanduan internet di kota Medan”.

Tabel 2. uji regresi linear sederhana

R	R Square	Adjusted R square	F	Sig.
0.033	.001	-.005	0.168	0.682

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,033 yang menunjukkan hubungan yang sangat lemah antara variabel kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. Nilai R Square sebesar 0,001 menunjukkan bahwa hanya 0,1% variasi dalam kecenderungan kecanduan internet dapat dijelaskan oleh variabel kontrol diri. Nilai Adjusted R Square sebesar -0,005 mengindikasikan bahwa model regresi kurang baik dalam menjelaskan hubungan antara kedua variabel. Selain itu, nilai F sebesar 0,168 dengan signifikansi (p) sebesar 0,682 ($> 0,05$) menunjukkan bahwa model regresi tidak signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet.dari hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti melalui program SPSS for windows 24.0 maka model persamaan regresi yang didapat adalah:

$$Y=a+bx+e$$

Keterangan:

Y= variabel dependen (kecenderungan kecanduan internet)

X= variabel independen (kontrol diri)

A= konstanta

$$Y = 106,192 + (0.129X) + e$$

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh persamaan $Y = 106.192 + (0.129X)$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam kontrol diri akan menurunkan kecenderungan kecanduan internet sebesar 0,129 poin. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh negatif antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet, meskipun pengaruh tersebut cenderung kecil.

Uji T (uji Parsial)

Uji t menguji signifikansi koefisien regresi antara variabel bebas (kontrol diri) dan variabel terikat (Kecenderungan kecanduan internet). Dengan syarat jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, dan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 155, sehingga derajat kebebasan (df) = $n - 2 = 155 - 2 = 153$. Berdasarkan tabel distribusi t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai t tabel sebesar -3.452 Berdasarkan tabel distribusi t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai t tabel sebesar 1,655. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung = 0,410 dan nilai signifikansi (Sig.) = 0,682. Karena nilai t hitung $< t_{tabel}$ ($0,410 < 1,655$) dan nilai signifikansi $> 0,05$ ($0,682 > 0,05$), maka H_0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada remaja.

Karena nilai t hitung $< t_{tabel}$ ($0,410 < 1,655$) dan nilai signifikansi $> 0,05$ ($0,682 > 0,05$), maka H_0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada remaja dalam penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada remaja di Kota Medan. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,682 yang lebih besar dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara

kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada remaja di Kota Medan. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,033 mengindikasikan hubungan yang sangat lemah antara kedua variabel. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,001 berarti bahwa kontrol diri hanya mampu menjelaskan 0,1% variasi pada kecenderungan kecanduan internet, sedangkan 99,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Persamaan regresi yang diperoleh, yaitu $Y = 106,192 + (0,129X)$, menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin pada kontrol diri hanya diikuti penurunan sebesar 0,129 poin pada skor kecenderungan kecanduan internet, sehingga pengaruhnya sangat kecil.

Temuan ini konsisten dengan teori yang dikemukakan oleh Young (Yakub dan Herman, 2011) yang menyatakan bahwa kecanduan internet dipengaruhi oleh banyak faktor, tidak hanya kontrol diri. Faktor-faktor tersebut meliputi dorongan psikologis seperti kebutuhan akan hiburan, rasa kesepian, keinginan untuk diakui (*self-esteem*), hingga tekanan sosial seperti *fear of missing out (FoMO)*. Selain faktor internal, aspek eksternal seperti lingkungan pertemanan, pola asuh orang tua, dan ketersediaan fasilitas internet juga dapat memengaruhi tingkat penggunaan internet secara berlebihan.

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata empiris kontrol diri responden lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar remaja memiliki kemampuan mengendalikan diri yang cukup baik, baik dalam mengatur perilaku, mengelola pikiran, maupun membuat keputusan. Sebaliknya, rata-rata empiris kecenderungan kecanduan internet lebih rendah daripada rata-rata hipotetik, yang menunjukkan bahwa tingkat kecanduan internet responden relatif sedang. Dengan kata lain, meskipun remaja dalam penelitian ini cukup sering menggunakan internet, tidak seluruhnya berada pada kategori kecanduan tinggi.

Kondisi ini dapat terjadi karena, meskipun remaja sudah memiliki kontrol diri yang cukup baik, pada usia ini mereka masih berada pada tahap perkembangan emosional dan psikologis yang labil. Masa remaja ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, keinginan untuk mencoba hal baru, serta dorongan mengikuti tren atau ajakan teman sebaya. Hal ini membuat mereka rentan menggunakan internet secara intens pada situasi tertentu, meskipun di sisi lain mereka mampu mengendalikan diri dalam kondisi yang menuntut tanggung jawab.

Berdasarkan kategorisasi, sebagian besar responden berada pada tingkat kontrol diri sedang hingga tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya kemampuan pengendalian diri yang relatif baik, tetapi tidak secara otomatis menurunkan risiko kecanduan internet. Mayoritas responden dalam kelompok ini masih memiliki kecenderungan kecanduan internet pada kategori sedang, yang berarti penggunaan internet sudah menjadi bagian dari rutinitas harian, namun belum sampai mengganggu fungsi utama seperti belajar atau berinteraksi sosial secara langsung.

Meskipun kontrol diri dari sedang menuju tinggi memberikan keuntungan dalam mengatur perilaku digital, faktor lingkungan, kebiasaan, dan kemudahan akses internet tetap menjadi penentu utama perilaku penggunaan internet. Sifat labil pada masa remaja dapat membuat mereka mudah terpengaruh oleh ajakan teman, tren digital, atau daya tarik konten yang dikonsumsi, sehingga risiko penggunaan berlebihan masih terbuka. Oleh karena itu, pencegahan yang efektif tidak cukup hanya mengandalkan peningkatan kontrol diri, tetapi juga memerlukan dukungan lingkungan sosial, pembiasaan aktivitas alternatif, dan edukasi digital yang berkelanjutan.

Hasil penelitian juga memperlihatkan adanya pola yang menarik antara tempat tinggal dengan tingkat kontrol diri serta kecenderungan kecanduan internet. Remaja yang menetap bersama orang tua umumnya berada pada kategori kontrol diri sedang, meskipun sebagian ada yang termasuk kategori tinggi. Peran orang tua dalam memberikan aturan dan pengawasan terhadap penggunaan internet membantu menjaga kontrol diri anak, walaupun tidak sepenuhnya membatasi. Kondisi ini memungkinkan mereka tetap mengendalikan diri, tetapi penggunaan internet yang intens masih dapat terjadi, terutama jika pengawasan longgar atau aturan tidak konsisten.

Pada remaja yang tinggal bersama saudara atau kerabat, mayoritas justru menunjukkan kontrol diri pada kategori tinggi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh adanya rasa tanggung jawab dan kemandirian yang lebih besar akibat tidak berada di bawah pengawasan langsung orang tua. Namun, data kecenderungan kecanduan internet menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki proporsi tinggi pada kategori kecanduan internet yang berat. Situasi ini menandakan bahwa meskipun memiliki kontrol diri yang baik, kebebasan yang lebih luas justru dapat membuka peluang penggunaan internet berlebihan karena minimnya batasan yang tegas (Adeyeri & Abroshan, 2024).

Remaja yang tinggal di kost cenderung memiliki kontrol diri yang relatif tinggi dibandingkan kelompok lainnya, yang mungkin mencerminkan kemampuan mereka dalam mengatur waktu dan

aktivitas secara mandiri. Meski demikian, masih terdapat sebagian yang memiliki kecenderungan kecanduan internet tinggi. Hal ini wajar terjadi mengingat kehidupan kost memberikan kebebasan penuh tanpa pengawasan langsung, sehingga penggunaan internet sepenuhnya bergantung pada disiplin diri masing-masing.

Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa tempat tinggal memengaruhi pola kontrol diri dan tingkat kecanduan internet. Tinggal bersama orang tua memberikan bentuk perlindungan melalui pengawasan, namun tidak selalu mengurangi risiko kecanduan. Sementara itu, tinggal bersama saudara atau di kost memang mendorong kemandirian dan kontrol diri, tetapi minimnya pengawasan eksternal dapat meningkatkan potensi kecanduan. Dengan demikian, lingkungan tempat tinggal menjadi faktor penting yang dapat memperkuat atau justru melemahkan pengaruh kontrol diri terhadap perilaku penggunaan internet.

Jika dilihat lebih rinci dari analisis aspek pada kedua variabel, pola ini dapat menjelaskan mengapa hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet tidak signifikan secara statistik. Pada variabel kontrol diri, aspek Kontrol Kognitif berada pada kategori tinggi (78,7%), yang menunjukkan bahwa responden memiliki pemahaman yang baik tentang perilaku yang benar dan salah serta konsekuensi dari tindakan mereka. Namun, dua aspek lainnya, yaitu Kontrol Perilaku (52,3% kategori sedang) dan Kontrol Pengambilan Keputusan (63,2% kategori sedang), belum menunjukkan tingkat pengendalian yang optimal dalam praktik sehari-hari. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun remaja mengetahui cara mengendalikan diri, mereka belum sepenuhnya konsisten dalam menerapkannya, terutama ketika menghadapi situasi yang memicu godaan atau tekanan sosial.

Sementara itu, pada variabel kecenderungan kecanduan internet, aspek yang berkaitan dengan konsekuensi berat seperti Pengabaian Terhadap Kehidupan Sosial justru berada pada kategori rendah (54,8%). Artinya, sebagian besar responden belum merasakan kerugian besar dalam hubungan sosial, pekerjaan, atau pendidikan akibat penggunaan internet. Namun, tanda-tanda awal perilaku adiktif sudah terlihat pada beberapa aspek yang berada pada kategori sedang, seperti Keterpakuan Pikiran (52,3%), Penggunaan Berlebihan (57,4%), dan Kurangnya Kendali (47,7%). Kondisi ini menunjukkan bahwa responden mulai menunjukkan pola penggunaan internet yang berlebihan, tetapi belum pada tahap yang mengganggu fungsi sosial atau akademik secara signifikan (Sholeh & Basuki, 2018).

Kombinasi dari tingginya pemahaman kognitif, namun belum optimalnya kontrol perilaku dan pengambilan keputusan, serta kecenderungan kecanduan internet yang masih berada pada kategori sedang, kemungkinan menjadi penyebab utama mengapa hubungan kedua variabel ini tidak signifikan. Responden pada penelitian ini mungkin belum mengalami kecanduan internet yang parah sehingga kontrol diri yang mereka miliki, meskipun tidak sempurna, masih cukup untuk mencegah terjadinya dampak besar (Rohmatika et al., 2022).

Jika dilihat dari karakteristik responden, mayoritas berada pada usia 15–17 tahun, yakni fase remaja pertengahan hingga akhir. Hurlock (MASFUFA, 2021) menjelaskan bahwa pada tahap ini, remaja sedang berada dalam proses pencarian identitas diri dan cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, termasuk terhadap dunia digital. Durasi penggunaan internet yang tinggi pada kelompok usia ini, khususnya pada rentang 6–10 jam per hari (57,42%), dapat menjadi faktor risiko tersendiri, meskipun kontrol diri mereka secara umum tergolong sedang hingga tinggi.

Jenis aplikasi yang digunakan juga menjadi faktor penting. Responden terbanyak menggunakan TikTok (30,97%) dan WhatsApp (28,39%), diikuti Instagram (18,71%). Aplikasi berbasis hiburan dan media sosial seperti TikTok dan Instagram diketahui memiliki desain yang mendorong keterlibatan terus-menerus (infinite scrolling, rekomendasi algoritmik), yang berpotensi menurunkan kontrol diri dan meningkatkan risiko kecanduan. Sementara itu, aplikasi komunikasi seperti WhatsApp lebih fleksibel penggunaannya dan tidak selalu memicu perilaku adiktif. Hal ini memperkuat argumen bahwa kecanduan internet lebih dipengaruhi oleh pola penggunaan dan jenis konten yang dikonsumsi dibandingkan semata-mata tingkat kontrol diri (MASFUFA, 2021).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri saja tidak cukup untuk memprediksi atau mencegah kecanduan internet pada remaja. Pencegahan perlu dilakukan melalui pendekatan yang lebih komprehensif, seperti literasi digital, penguatan interaksi sosial offline, pembatasan durasi penggunaan internet, dan edukasi mengenai dampak negatif penggunaan internet berlebihan. Bagi orang tua dan sekolah, hasil ini menjadi peringatan bahwa pembinaan perilaku digital sehat perlu dilakukan sejak dini dan secara konsisten, tidak hanya mengandalkan kemampuan kontrol

diri anak

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada remaja di Kota Medan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, baik rendah maupun tingginya kontrol diri yang dimiliki oleh remaja tidak memberikan dampak langsung terhadap tingkat kecenderungan mereka mengalami kecanduan internet, faktor-faktor lain seperti pengaruh lingkungan, tekanan akademik, kebiasaan digital, dan durasi paparan internet kemungkinan lebih dominan.

Penjelasan terhadap tidak signifikannya pengaruh kontrol diri ini dapat dipahami dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Young (2015), yang menyatakan bahwa kecanduan internet tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, melainkan oleh kombinasi berbagai faktor internal. Faktor-faktor tersebut meliputi kebutuhan aktualisasi diri, kontrol diri, perasaan kesepian, rasa takut tertinggal informasi (fear of missing out/FoMO), serta faktor kepribadian (Big Five Personality Traits). Dengan demikian, kontrol diri bukanlah satu-satunya variabel yang menentukan apakah seorang remaja akan mengalami kecanduan internet atau tidak. Mayoritas responden memiliki kontrol diri pada kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi, sebagian besar remaja menunjukkan tingkat kontrol diri yang cukup (kategori sedang), baik dilihat dari jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, tempat tinggal, durasi penggunaan internet, maupun sejak kapan mereka mulai menggunakan internet. Kontrol diri tertinggi cenderung muncul pada usia remaja awal dan akhir, sedangkan penurunan kontrol diri terlihat pada usia remaja pertengahan (14–17 tahun).

Aspek kontrol diri yang paling dominan adalah kontrol kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mampu membedakan benar dan salah serta memahami konsekuensi dari tindakan mereka, meskipun aspek kontrol perilaku dan pengambilan keputusan masih perlu ditingkatkan. Tingkat kecenderungan kecanduan internet sebagian besar berada dalam kategori sedang.

Meskipun tidak banyak yang tergolong ekstrem, beberapa aspek seperti keterpakuan pikiran, penggunaan berlebihan, dan pengabaian terhadap tugas mulai menunjukkan pola adiktif yang mengarah pada risiko kecanduan. Aplikasi yang digunakan memberikan pengaruh berbeda terhadap kontrol diri.

Aplikasi sosial-komunikatif seperti WhatsApp cenderung dikaitkan dengan kontrol diri sedang hingga tinggi, sementara aplikasi hiburan seperti TikTok dan Instagram lebih dominan pada kategori sedang dan berpotensi menurunkan kontrol diri jika digunakan secara pasif dan terus-menerus.

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa kontrol diri saja tidak cukup untuk mencegah atau memprediksi kecenderungan kecanduan internet pada remaja. Faktor psikososial lainnya perlu dipertimbangkan secara lebih mendalam untuk memahami dinamika penggunaan internet secara berlebihan di kalangan remaja saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyeri, A., & Abroshan, H. (2024). Geopolitical Ramifications Of Cybersecurity Threats: State Responses And International Cooperations In The Digital Warfare Era. *Information*, 15(11), 682. <https://doi.org/10.3390/info15110682>
- Amalia, I. (2019). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Penggemar K-Pop Dewasa Awal*. Universitas Negeri Jakarta. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/3084>
- Anindita, F., & Prihartanti, N. (2022). *Hubungan Celebrity Worship Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Penggemar K-Pop*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Atmadja, R. W., & Aulizalsini, W. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Disiplin Berlalu Lintas Pada Pengendara Kendaraan Bermotor. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(8), 18–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13150717>
- Camang, R. (2021). *Kontrol Diri Penggemar K-Pop Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Ada Dan Dakwah Iain Parepare*. Iain Parepare. <http://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/3214>
- Charistia, A. J., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2022). Perilaku Konsumtif Ditinjau Dari Kontrol Diri

Yesik Irawati Simamora, Nancy Naomi Arintonang | Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Kota Medan

Dan Celebrity Worship Penggemar Nct. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(1), 96–107. <https://Aksiologi.Org/Index.Php/Inner/Article/View/485>

Fitriani, F. (2020). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Melalui Kontrol Diri Siswa Di Sma Ylpi Pekanbaru. *Promosi (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 8(1). <https://doi.org/10.24127/Pro.V8i1.2858>

Hakim, L. (2021). Pengaruh Literasi Keuangan, Kontrol Diri Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 4(3), 19–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.37673/Jmb.V4i3.1333>

Handayani, K. T. (2020). Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap K-Pop Pada Mahasiswa Uin Suska Riau. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.

Komala, E. (2017). Penerapan Resource Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Reflektif Matematis Dan Kemandirian Belajar Siswa. *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 137–144. <https://doi.org/10.30738/Sosio.V3i2.1612>

M. Yemmaridotillah, Rini Indriani. (2021). Literasi Digital Bagi Keluarga Milenial Dalam Mendidik Anak Di Era Digital. *Continuous Education: Journal Of Science And Research*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.51178/Ce.V2i2.223>

Masfufa, A. P. (2021). *Hubungan Perilaku Overprotective Orangtua Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Di Smpn 1 Karangbinangun Lamongan*. <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/7518>

Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer Dan Teknologi Informasi Bagi Guru-Guru Dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *D'cartesian*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.35799/Dc.7.1.2018.20113>

Rohmatika, D., Nurlaily, A. F., Hapsari, E., & Apriani, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Dengan Media Booklet “Pasmari” Pranikah Pada Remaja Putri Untuk Menyiapkan Kehamilan Sehat: Increasing Knowledge With Premarriage Booklets “Pasmari” In Adolescent Women To Prepare Healthy Pregnancy. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(2), 27–35.

Sari, F., & Handayani, N. S. (2020). Kontrol Diri Dan Pembelian Impulsif Pakaian Pada Remaja Penggemar K-Pop. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 179–188.

Sholeh, M., & Basuki, U. J. (2018). Pemahaman Remaja Masjid Al Aman Kersen Bantul Pada Pengelolaan Media Sosial Secara Sehat Dan Cerdas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 1(2), 111–118.

Syamsuddin, L., & Akuba, S. Y. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Di Komunitas Penggemar K-Pop Army Gorontalo. *Elsia: Jurnal Psikologi Manusia*, 1(1), 16–23.

Talakua, C., & Aloatuan, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Flipchart Terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa Kelas X Sma Negeri 24 Maluku Tengah. *Biodik*, 7(01), 95–101. <https://doi.org/10.22437/Bio.V7i01.12228>

Tiwi, L. P., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2025a). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Phubbing Dikalangan Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(1). <https://doi.org/10.35508/Jbkf.V3i1.20471>

Tiwi, L. P., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2025b). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Phubbing Dikalangan Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(1), 578–583. <https://doi.org/10.35508/Jbkf.V3i1.20471>

Utomo, E. K., & Uyun, Z. (2018). *Disiplin Berlalu Lintas Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Remaja Di Kabupaten Klaten*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/69273>

Yesik Irawati Simamora, Nancy Naomi Aritonang| Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Kota Medan

Veronika, A., & Purba, Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Ekonomi Orang Tua, Perilaku Keuangan Di Keluarga Dan Kontrol Diri Terhadap Manajemen Keuangan Pribadi Mahasiswa Program Studi Manajemen Di Stmb Multi Smart Medan. *Management Studies And Entrepreneurship Journal (Msej)*, 3(6), 3390–3407.

Yakub Dan Herman. (2011). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.