

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA REMAJA**

Fasa Lukita Dewi^{1*}, Riza Noviana Khoirunnisa²

^{1, 2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

* fasa.21185@mhs.unesa.ac.id, rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstract

The study aims to determine the relationship between self-control and the intensity of TikTok social media usage among adolescents. The research was conducted in Blitar City using a correlational quantitative approach. A total of 211 adolescents aged 15-18 years, who were either active or passive TikTok users, participated in this study. Instruments included a self-control scale and a TikTok usage intensity scale. The results showed a significant negative correlation between self-control and TikTok usage intensity, with a correlation value of -0.438 and a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This indicates that the higher the adolescents' self-control, the lower their intensity of TikTok use, and vice versa. These findings highlight the importance of self-control in maintaining balanced social media use and contribute to promoting healthy digital behavior among adolescents.

Keyword: self-control, usage intensity, TikTok, adolescents.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial TikTok pada remaja di Kota Blitar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan 211 remaja berusia 15-18 tahun sebagai sampel. Instrumen yang digunakan berupa skala kontrol diri dan skala intensitas penggunaan TikTok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan TikTok, dengan nilai korelasi sebesar -0,438 dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja, maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial TikTok, dan sebaliknya. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sehat dalam penggunaan media sosial, khususnya TikTok. Temuan ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi remaja, orang tua, dan pihak sekolah dalam mendampingi penggunaan media sosial secara bijak.

Kata kunci: kontrol diri, intensitas penggunaan, TikTok, remaja

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

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/)

1. Pendahuluan

Media sosial kini dapat diakses oleh berbagai kalangan, mulai dari yang muda hingga orang tua, termasuk remaja. Berbagai macam jenis media sosial seperti Instagram, Twitter, Facebook, dan YouTube sudah lumrah dimiliki oleh kalangan remaja. Munculnya media sosial

populer sekarang dengan format video pendek seperti TikTok, Reels Instagram, dan Shorts YouTube merupakan media sosial yang banyak disukai oleh remaja sekarang. Bentuk media sosial video pendek inilah yang menyebabkan remaja betah berlama-lama untuk menonton video tersebut selama berjam-jam hingga membuat kecanduan (Afrelia & Khairat, 2022). Remaja merupakan kelompok yang memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam peningkatan menggunakan media sosial. Hal ini terjadi karena masa remaja merupakan fase pembentukan identitas dari dirinya, dimana mereka bebas untuk mengeksplorasi berbagai kehidupan dan mengembangkan nilai-nilai baru (Shannon dkk., 2022). Penggunaan sosial media oleh remaja pastinya punya dampak baik maupun juga buruk. Dampak positif seperti dapat terbuka bagi individu yang memiliki sifat yang sulit terbuka dalam lingkungannya, mengekspresikan dirinya. Dampak negatif seperti remaja yang mengalami hubungan buruk dan tidak mendapat dukungan sosial dari sekitarnya akan menimbulkan masalah yang berakibat pada masalah psikologisnya (Astuti & Kusumiati, 2021).

Intensitas didefinisikan oleh Ajzen (2005) sebagai tingkat upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk menjalankan suatu aktivitas. Ukuran kedalaman usaha individu dalam melakukan sesuatu dapat dinilai dari beberapa indikator seperti berapa lama (durasi), berapa banyak (frekuensi), perhatian dan penghayatan. Individu akan dikatakan wajar ketika menggunakan media sosial yaitu kurang dari 3 jam per hari dan hanya membuka 4 kali sehari dalam melihat sosial media (Afrelia & Khairat, 2022). Intensitas penggunaan media sosial lebih dari itu dapat dikatakan bahwa seseorang telah mengalami kecanduan dalam bermain media sosial. Hal ini yang membuat remaja kehilangan kontrol dirinya untuk melakukan hal lain dan lebih memilih menghabiskan waktunya bermain media sosial. Beberapa contoh dari macam media sosial yang populer contohnya adalah *facebook*, *twitter*, *YouTube*, *instagram*, *TikTok*, dan *whatsapp*. *TikTok* merupakan aplikasi dari negeri China dengan platform berupa video pendek dengan durasi singkat yang mudah untuk merekam dan membuatnya pada aktivitas penggunaannya. Aplikasi *TikTok* juga memiliki banyak fitur seperti meng-upload foto, musik, filter, dan lain sebagainya (Batoebara, 2020). Intensitas penggunaan media sosial *tiktok* dapat diartikan sebagai seberapa sering dan lama seseorang dalam menggunakan aplikasi *TikTok* dengan menunjukkan perilaku dalam mengakses dan berinteraksi dalam aplikasi tersebut (Puspita dkk, 2024).

Kontrol diri menurut Averill didefinisikan sebagai kemampuan individu mengendalikan perilaku berdasarkan pemikiran mereka sendiri. Adapun aspek-aspek dari kontrol diri menurut Tangney dkk diantaranya disiplin diri yaitu sikap untuk tegas pada diri sendiri dengan disiplin tidak melakukan kegiatan yang berdampak buruk untuk dirinya sendiri, sengaja atau tidak sengaja (*deliberate/non-impulsive*) merupakan aspek yang mengukur dorongan individu untuk dalam melakukan perilaku yang terencana, kebiasaan baik (*healthy habits*) yaitu aspek mengenai kebiasaan atau pola hidup sehat atau terorganisir, semangat kerja (*work ethic*) aspek ini menilai mengenai etika konsistensi individu dalam kehidupan sehari-hari, dan *reliability* aspek yang menilai individu dalam kemampuannya menghadapi kesulitan.

Kontrol diri merupakan hal penting dalam mengatur perilaku karena berkaitan dengan dorongan untuk menahan perilaku sesaat yang memungkinkan memiliki tujuan dengan jangka panjang (Tangney dkk., 2004). Hal ini juga dapat dikaitkan dengan masa remaja yang masih berada pada masa perkembangan termasuk emosional. Pada masa remaja perkembangan otak memasuki tahap pematangan dan perkembangan perilaku dan emosi pada remaja (Steinberg, 2005). Dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa kontrol diri merupakan salah satu hal yang penting untuk mengatur perilaku remaja. Remaja dengan kontrol diri yang baik akan mampu menggunakan media sosial *TikTok* dengan intensitas yang bijak sesuai dengan kebutuhannya. Sedangkan remaja dengan kontrol diri yang rendah akan cenderung

memakai TikTok dengan kurang bertanggung jawab, seperti lupa waktu, hingga melupakan akibat yang ditimbulkannya.

Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan kepada beberapa siswa 18 remaja di Kota Blitar menggunakan survei, menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengaku masih belum bisa mengontrol diri mereka. Sebagian besar dari mereka mengaku masih belum bisa mengontrol diri mereka seperti masih banyaknya remaja yang merasa kurang disiplin pada dirinya, sulitnya menghentikan kebiasaan buruk pada diri mereka, mereka yang juga sering merasakan malas, kesenangan pada diri mereka yang membuat tugasnya tidak cepat selesai, menahan diri melakukan sesuatu yang salah. Beberapa dari mereka mengaku bahwa mereka sendiri masih bingung dalam mengontrol diri mereka sendiri. Berdasarkan jawaban survei mereka juga menyatakan permasalahan kontrol diri yang masih sering mereka alami adalah berkaitan dengan emosi dan juga kontrol diri mereka dalam bermain sosial media. Dalam bermain sosial media mereka menyatakan bahwa seiring dengan lamanya bermain mereka sering lupa waktu. Hal ini juga berdampak bagi kehidupan keseharian mereka terutama dalam belajar dan juga sosialisasi mereka.

Intensitas penggunaan sosial media dengan intensitas yang tinggi dapat dipengaruhi oleh kontrol diri dari remaja yang kurang. Melihat dari berbagai aspek dan faktor-faktor diatas dapat terlihat bahwa terdapat pengaruh dari kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. Seperti studi ilmiah yang dilakukan oleh Puspita dkk pada tahun 2024 dengan judul "*Relationship of Self-Control with Intensity of Tiktok Social Media Use in Universitas Negeri Makassar Students*", hasil dari studi tersebut menjelaskan bahwa adanya hubungan diantara kontrol diri dengan intensitas dalam menggunakan TikTok . Dengan hasil semakin tinggi kontrol diri semakin rendah intensitas remaja dalam menggunakan TikTok, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka intensitas remaja menggunakan TikTok pada remaja lebih tinggi. Penelitian yang lain yang membahas mengenai topik ini adalah (Nurhanifa dkk., 2020) yang meneliti topik "Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja". Penelitian ini membahas bagaimana control dari siswa dari salah satu SMAN di Bandung dengan meneliti kontrol diri dengan perbedaan jenis kelamin dan media sosial yang dimiliki oleh para siswa. Berdasarkan temuan penelitian, terdapat hubungan yang negatif antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat pengendalian diri, di mana semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bermedia sosial, semakin lemah kemampuan individu dalam mengontrol penggunaannya.

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian terdahulu, diketahui bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang berarti terhadap intensitas remaja dalam menggunakan media sosial. Satu dari banyaknya platform media sosial yang saat ini paling populer dan banyak digunakan oleh kalangan remaja adalah TikTok. Oleh karenanya, studi ini difokuskan untuk menyelidiki lebih lanjut hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan salah satu media sosial yaitu TikTok pada remaja.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif korelasional. Metodologi penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang menyelidiki populasi dan sampel tertentu dengan bantuan alat ukur, dimana data yang terkumpul kemudian diproses melalui analisis statistik guna membuktikan hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017)..

Sampel/populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh remaja yang berusia 15-18 tahun di Kota Blitar yang mempunyai dan menggunakan TikTok dalam kesehariannya baik pengguna aktif

maupun pasif. Teknik yang di gunakan untuk studi ini adalah teknik *accidental sampling* dalam mengambil sampel. Teknik ini digunakan pada sampel yang subjek ditemukan secara kebetulan dan tanpa direncanakan oleh peneliti (Jannah, 2018).

Pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini melalui kuesioner. Kuesioner ini merupakan metode pengumpulan data yang melibatkan serangkaian pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden (Sugiyono , 2017). Dalam penelitian ini, jawaban menggunakan skala Likert dengan skala kontrol diri yang mencakup 5 jawaban yaitu sangat setuju (ss), setuju (s), ragu-ragu (rr), tidak setuju (ts), dan sangat tidak setuju (sts). Skala Intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan 4 jawaban yaitu setuju (ss), setuju (s), tidak setuju (ts), dan sangat tidak setuju (sts).

Analisis data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya dengan uji validitas dan realibilitas untuk setiap instrumen dengan menggunakan SPSS yang bertujuan untuk mengetahui validitas dari alatv ukur. Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen dari 12 item skala kontrol diri 11 item valid dengan nilai *alpha crombach* 0,781. Instrumen Intensitas Penggunaan media sosial TikTok dari 25 item terdapat 15 item yang valid dengan *nilai alpha crombach* 0,615. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunkana uji normalitas dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Uji linearitas dan uji hipotesis dengan teknik *product moment*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan sebanyak 211 remaja di Kota Blitar yang berusia 15-18 tahun. Berikut ini merupakan gambaran dari sebaran partisipan dan hasil analisis deskripsi statistik mengenai Gambaran dari penelitian yang telah dilakukan.

Tabel 4.1 Statistik Data Umur

Umur	Frekuensi	Persen
15	82	38,9%
16	62	29,4%
17	32	15,2%
18	35	16,6%
Total	211	100%

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	SD
Kontrol Diri	211	21	59	39,34	8,196
Intensitas Penggunaan TikTok	211	16	51	35,37	5,999
N	211				

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada variabel kontrol diri memiliki nilai minimum yaitu 21 dan maksimum 59, dengan rata-rata 39,58 dan standar deviasi 8,196. Hal ini memperlihatkan bahwa tingkat kontrol diri pada responden berada pada kategori sedang. Sedangkan pada variabel intensitas penggunaan media sosial TikTok menunjukkan hasil bahwa rentang nilai responden adalah 16 hingga 51 dengan rata-rata senilai 35,37 dan standar deviasi 5,999. Hal ini juga memperlihatkan bahwa rata-rata intensitas penggunaan TikTok pada responden berada pada kategori sedang.

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig	Keterangan
Kontrol Diri	0,200	Data berdistribusi normal
Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok		

Berdasarkan tabel diatas nilai Asymp. Sig(2-tailed) adalah 0,200 dengan artian nilai $p < 0,05$ yang menyatakan data berdistribusi normal. Data dapat diujikan dengan teknik analisis parametrik.

Tabel 4.6 Uji Linearitas

Variabel	Deviation from linearity	Linearity	Keterangan
Kontrol Diri	0,346	0,000	Data Linear
Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok			

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa hasil linearitas adalah 0,000 yang artinya $< 0,05$ yang artinya data linear. Dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji linearitas adalah hubungan antara kedua variabel linear dan signifikan.

Tabel 4.8 Uji Hipotesis

Variabel	Person Colloration	Sig	Keterangan
Kontrol Diri	-0,438	0,000	Hubungan Signifikan
Intensitas Penggunaan media Sosial TikTok	-0,438	0,000	Hubungan Signifikan

Merujuk pada tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikan 0,000, dengan keputusan nilai $p < 0,05$. Sehingga dapat diartikan bahwa data signifikan. Pada tabel terlihat bahwa nilai korelasi sebesar -0,438 yang artinya kategori koefisien berada pada hubungan sedang dan berarah negatif (berlawanan arah). Dengan tafsiram hasil terdapat hubungan negatif antara kontrol diri semakin rendah intensitas penggunaan TikTok, begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok.

Pembahasan

Subjek pada penelitian yang berpartisipasi dalam studi ini sebanyak 211 orang yang di uji menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan uji asumsi yaitu dengan uji normalitas menunjukkan hasil sebesar $p=0,000$ dengan pengambilan keputusan nilai $p<0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Kemudian, hasil uji linearitas menunjukkan nilai linear sebesar 0,000 dan nilai signifikan sebesar 0,346, dengan pengambilan keputusan bahwa nilai p harus $<0,05$ agar dapat dikatakan linear dan nilai $p>0,05$ maka data dapat dinilai signifikan. Hasil tersebut memenuhi syarat, sehingga hasil dari penelitian linier dan signifikan. Berdasarkan hasil persentase tingkat intensitas penggunaan TikTok dari 211 remaja di kota Blitar. Sebanyak 21 orang (10%) berada pada kategori rendah, 171 orang (81%) sedang, dan 19 orang (9%) kategori tinggi. Berdasarkan Tingkat persentase tersebut menunjukkan bahwa persentase intensitas penggunaan TikTok pada remaja kota Blitar berada pada kategori sedang. Pada kategori sedang dapat diartikan bahwa remaja cukup intens dalam `memenuhi aspek penghayatan, isi, frekuensi, dan isi dalam menggunakan TikTok. Penggunaan TikTok pada remaja pada saat ini dengan cukup beragam fungsinya, seperti tugas, hiburan, bahkan untuk bersosialisasi.

Pada variabel kontrol diri dari 211 responden remaja terdapat 17 orang (8,1%) memiliki kontrol diri rendah, 130 orang (61,6%) pada kategori sedang, dan 64 orang (30,3%) pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan sebagian besar dari remaja memiliki kontrol diri yang "sedang". Berdasarkan persentase hasil, dapat diketahui bahwa tingkat kontrol diri sedang. Dengan artian bahwa remaja di kota blitar sudah mampu berusaha untuk mengontrol dirinya dalam perilaku, kognitif dan menggunakan TikTok dengan intensitas kebutuhannya. Selaras dengan studi yang dilakukan oleh Ramadhani et al. (2021) dan Bawameni et al. (2020) yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengendalikan diri dan mengarahkan perilaku dalam menggunakan internet dapat terhindar dari kecanduan.

Hasil penelitian berdasarkan uji hipotesis pada studi ini menunjukkan adanya hubungan signifikan negatif dengan nilai korelasi sebesar -0,438 dengan kategori "sedang". Hal ini menunjukkan bahwa arah dari hasil penelitian ini adalah semakin tinggi kontrol diri, maka intensitas penggunaan media sosial semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki remaja semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial tiktok.

Berdasarkan nilai koefien $r = -0,438$ atau nilai presentase sebesar 43%. Dengan artian variabel kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 43% dalam variabel intensitas penggunaa TikTok. Dalam konteks ini, kontrol diri memiliki faktor penting dalam mengendalikan diri dalam bermain TikTok baik dalam mengatur dan membatasi dalam bermain TikTok. Remaja dengan kontrol diri yang baik akan mampu mengelola waktu dan membatasi dirinya dalam menggunakan TikTok secara berlebihan. Hal ini juga mengungkapkan bahwa masih terdapat faktor lain yang lebih besar dalam mempengaruhi variabel kontrol diri, baik dari faktor luar maupun faktor dari dalam.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puspita dkk., (2024) menunjukkan hasil adanya korelasi negatif sebesar $-0,311$ antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan TikTok pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil studi yang sudah ada. Seperti penelitian yang dilakukan Afrelia dan Khairat (2022) yang menunjukkan hubungan korelasi negatif pada penelitian sebelumnya. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan nilai korelasi sebesar $-0,588$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Artinya kedua variabel menunjukkan hubungan dengan arah negatif yang signifikan.

Hasil studi ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial TikTok. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka intensitas penggunaan media sosial akan semakin rendah. Penggunaan TikTok yang berlebihan bukanlah hal yang baik tanpa pengendalian diri. Hal ini dikarenakan dapat berpengaruh dalam perilaku lainnya. Seperti kurang disiplin dalam mengerjakan tugas, sering menunda-nunda pekerjaan, menjadikan malas karena terlalu senang dan lama bermain TikTok. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja kota Blitar memiliki persentase intensitas penggunaan media sosial TikTok sebanyak 171 orang (81%) dengan kategori sedang dan persentase kontrol diri sebanyak 61,6%). Artinya, kontrol diri dari remaja cukup mampu dalam mengendalikan perilaku, kognitif dan penggunaan media sosial TikTok sesuai dengan kebutuhannya.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dari studi yang telah dilakukan ditemukan adanya hubungan negatif antara Kontrol Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada remaja di kota Blitar. Hasil ini ditunjukkan dengan nilai korelasi $-0,438$ dengan kategori “sedang” dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Yang artinya semakin tinggi pengendalian diri yang dimiliki remaja, maka semakin rendah intensitas penggunaan TikTok. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi pula Intensitas mereka dalam penggunaan TikTok. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kontrol diri mempunyai peranan yang penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial TikTok yang sehat. Selain itu, penggunaan TikTok dengan intensitas yang tinggi tidak selalu membawa dampak negatif, selama memiliki kontrol diri yang baik. Meskipun demikian, penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan jugalah tidak baik, Karena intensitas yang terlalu tinggi dapat menjadi kecanduan yang dapat berdampak negatif bagi diri sendiri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat diberikan antara lain bagi remaja pengguna TikTok diharapkan tetap dapat menggunakan aplikasi tersebut secara aktif namun dengan kesadaran untuk membatasi waktu dan memahami tujuan penggunaannya, serta memanfaatkan kontrol diri secara positif. Bagi orang tua dan pendidik, disarankan untuk

memberikan pendampingan digital yang tidak bersifat melarang, tetapi mendorong penguatan kontrol diri pada remaja agar mampu menggunakan media sosial secara bijak. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan mempertimbangkan penambahan variabel lain yang relevan terhadap intensitas penggunaan TikTok, serta menggunakan metode campuran guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Daftar Referensi

- Afrelia, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan TikTok Dengan Kontrol Diri Pada Remaja. *Jurnal Spirits*, 12(2).
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality And Behaviour* (2nd ed.). Open University Press.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bawamenewi, A. N. M., & Syaimi, K. U. (2025). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa di SMP Negeri 2 Medan. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 11(1).
- Batoebara, M. U. (2020). Aplikasi Tik-Tok Seru-Seruan Atau Kebodohan. *Jurnal Network Media*, 3(2), 59-65. <https://www.wartaekonomi.co.id/read186408>
- Cahyani, R. C., & Nuraini. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kontrol Diri Pada Siswa Kelas X SMAN 50 Jakarta. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(3), 917-932.
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Dewi, R., Yulianti, Y., & Rahman, K. A. R. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14925>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 117-127.
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47-58. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.12191>
- Jannah, M. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users Of The World, Unite! The Challenges And Opportunities Of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Marcela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri : Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. 3(2), 6569

- Miedzobrodzka, E., Du, J., & van Koningsbruggen, G. M. (2024). TikTok use versus TikTok self-control failure: Investigating relationships with well-being, academic performance, bedtime procrastination, and sleep quality. *Acta Psychologica*, 251. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104565>
- Norlina. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Sosial Media dan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling FIKP Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling FIKP Universitas Lambung Mangkurat*, 2(4).
- Nurhanifa, A., Widiarti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(4), 527-540.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14-20. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Prastyaningrum, S. H., Handayani, A., & Ismah. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dalam Pemanfaatan Media Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX SMP N 34 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 55(4).
- Puspita, R. A., Tetteng, B., & Ismail, I. (2024). Relationship of Self-Control with Intensity of Tiktok Social Media Use in Universitas Negeri Makassar Studens. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(6), 260-265. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10556891>
- Ramadhani, S., Nursiti, D., Tobing, L., Larosa, A. M., Psikologi, P. S., Farmasi, F., & Kesehatan, D. I. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Pendidikan Diploma Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Pendidikan Vokasi Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4, 61-74.
- Rodiah, S., Vivi Triasyifa, A., Tri Clara, S., & Sahin, A. (2024). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Penggunaan Media Sosial pada Siswa SMK. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 3392-3395. <https://irje.org/index.php/irje>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4). <https://doi.org/10.2196/33450>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., & Peter de Vries, H. (2022). Conceptualizing Self-control on Problematic Social Media Use. *Australasian Marketing Journal*, 30(1), 74-89. <https://doi.org/10.1177/1839334921998866>