HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL (*TIKTOK*) PADA REMAJA DI SMPN 4 TILAMUTA

JURNAL

ALYSHA CHAMILA MILE
NIM. C01418008

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2022

PENGESAHAN JURNAL

Judul Penelitian	:	Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (*Tiktok*) pada Remaja di SMP Negeri 4 Tilamuta
Nama	:	Alysha Chamila Mile
Nim	:	C01418008
Program studi	:	Ilmu Keperawatan

Disetujui Pembimbing:

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Firmawati, S.Kep, M.Kep	Ns. Rona Febriyona, S.Kep, M.Kes
NIDN: 0925018901	NIDN: 0916028802

Mengetahui

Pengelola Jurnal Prodi

Ns. Dewi Modjo, S. Kep, M.Kep

NIDN: 0903099102

Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan
Vol. x No. x (2022)
DOI :

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL (TIKTOK) PADA REMAJA DI SMPN 4 TILAMUTA

The correlation between Self-Control and Social Media Addiction (Tiktok) in Adolescents at SMPN 4 Tilamuta

Alysha Chamila Mile[1], Firmawati[2], Rona Febriyona[3]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
(milealysha@gmail.com)

ABSTRAK

Penggunaan media sosial (*Tiktok*) yang tidak terkontrol pada siswa dapat menyebabkan kecanduan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*Tiktok*) pada remaja. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan 56 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan analisis data menggunakan uji *Spearman rank*. Hasil penelitian ini menunjukan gambaran kontrol diri sedang 44,6% kontrol diri tinggi 30,4% kontrol diri rendah 25,0% dan gambaran kecanduan media sosial Tiktok sedang 28 responden 50,0% kecanduan media sosial Tiktok tinggi 30,4% kecanduan media sosial Tiktok rendah 19,6% dan hasil uji statistik didapatkan dengan nilai *p* value=0,000. Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pada remaja di SMPN 4 Tilamuta rata-rata mendapatkan kontrol diri sedang dilihat dari karakteristik usia 14-15 dengan kecanduan media sosial (*Tiktok*) sedang. Sehingga diharapkan remaja dapat mengikuti kegiatan sosial lain seperti kegiatan sekolah dan bakti sosial lainnya untuk meningkatkan kontrol diri remaja.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Kecanduan Media Sosial (*Tiktok*), Remaja

ABSTRACT

Uncontrolled use of social media (Tiktok) in students can lead to addiction. This research aims to determine the relationship between self-control and addiction to social media (Tiktok) in adolescents. The method used is quantitative with a cross sectional approach. Sampling using purposive sampling technique in order to obtain 56 respondent, while Collecting data is using a questionnaire sheet and data analysis using the Spearman rank test. The results of this research show a picture of moderate self-control 44,6% and high self-control 30,4% low self-control 25,0% and a picture of moderate social media addiction Tiktok 50,0% high social media addiction Tiktok 30,4% low social media addiction Tiktok respondents 19,6% and statistical test results obtained with p value = 0,000. It can be concluded that self-control in adolescents at SMPN 4 Tilamuta has an average self-control seen from the characteristics of the age 14-15 years with moderate social addiction (Tiktok). So it is expected that teenagers can participate in other social activities such as school activities and other social servixes to improve adolescent self-control.

Keywords** : **Self Control, Social Media Addiction (Tiktok), Teenagers

PENDAHULUAN

Remaja adalah fenomena perkembangan antara anak-anak dan masa dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja yakni masa dimana individu ingin mencari jati dirinya salah satunya dengan berinteraksi satu sama lain. Monks, Knoers & Haditono (2006) mengkategorikan usia remaja dimulai 12-21 tahun (Puspitasari & Tama, 2021) Pada era digital ini, Internet telah mengubah interaksi sosial bagi para pengguna khususnya kalangan remaja. Salah satu cara yang dilakukan banyak remaja untuk kebutuhan interaksi mereka adalah melalui media sosial (Nurhanifa et al., 2020).

Berdasarkan data global *We are social Hootsuite* yang dirilis Januari 2019 pengguna media sosial di dunia mencapai 3,484 miliar jiwa atau 45% penetrasi. Jumlah ini naik 15% atau sekitar 20 jiwa dari tahun sebelumnya. Riset ini juga menyatakan pengguna media sosial dari kalangan remaja usia 13-17 tahun. Waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial pun meningkat dengan cepat. Beberapa negara rata-ratanya sampai 10 jam setiap hari di internet (Hootsuite, 2019).

Sementara pengguna media sosial di Indonesia mencapai 130 juta dengan penetrasi 48% dari total populasi. Mengenai jumlah waktu yang dihabiskan masyarakat Indonesia, khususnya rata-rata setiap harinya satu orang mengakses sekitar 8 jam 51 menit. Sedangkan lama waktu untuk menggunakan media sosial dari berbagai perangkat mencapai 3 jam 23 menit per hari (Laksana, 2018).

Berdasarkan survei yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada November 2020 jumlah pengguna internet di Provinsi Gorontalo mencapai 667.018 orang (Prastya, 2020).

Proyeksi Pengguna Internet berdasarkan data yang dilansir kominfo menunjukkan bahwa tahun 2030, jumlah pengguna internet di Indonesia diperkirakan mencapai 89,3%. Hal ini dikarenakan jumlah pengguna internet setiap tahun semakin meningkat dengan rata-rata pertumbuhan sebesar 10,2% tiap tahunnya. Statista juga menyatakan bahwa aktivitas online populer yang digunakan para pengguna Indonesia adalah media sosial (Jayani, 2019).

Media sosial adalah salah satu media yang banyak digunakan oleh manusia modern baik untuk berkomunikasi maupun menyebarkan informasi dalam bentuk personal maupun berkelompok. Tidak hanya itu, beberapa media sosial sengaja diciptakan sebagai media yang dapat menghibur penggunanya (Rahmayani et al., 2021). Media sosial terdiri dari beberapa bentuk diantaranya *Facebook*, *Instagram*, Whatsapp, *Snapchat*, *Likee*, *Twitter*, *Line* dan *Tiktok*. Berdasarkan fenomena digital saat ini, salah satu media sosial primadona dan dinobatkan sebagai situs paling populer di tahun 2021 adalah Tiktok.

Aplikasi Tiktok menjadi aplikasi nomor satu yang paling banyak diunduh mengalahkan Instagram dan Facebook (Muthia, 2022).

Aplikasi Tiktok merupakan jejaring sosial dan platform video musik Tiongkok yang diluncurkan pada september 2016 dengan kemampuan membuat video pendek yang didukung musik yang disukai banyak orang (Valiana et al., 2020). Di Google Trends, Tiktok terpantau digandrungi oleh anak muda di Asia Tenggara. Rata-rata pengguna media sosial aplikasi Tiktok adalah remaja berusia di bawah 18 tahun (Batoebara, 2020).

Ditemukan fakta bulan Februari 2020, Bapak Donny Eryastha selaku Kepala Kebijakan Publik Tiktok Indonesia menyatakan pengguna Tiktok di Indonesia didominasi oleh para remaja dengan rentang usia 14-24 tahun (Rakhmayanti, 2020). Terhitung pada bulan Juli 2021 penggunaan Tiktok mengalami peningkatan bahkan jumlahnya cukup drastis, sebanyak tiga kali lipat. Saat ini Indonesia memiliki 92,2 juta pengguna Tiktok. Data lain menunjukkan orang-orang mengakses media sosial Tiktok sampai 12 kali setiap harinya. Usia pengguna Tiktok rata-rata dari kalangan remaja dan bahkan usia 13 tahun sudah mulai banyak yang aktif menggunakan Tiktok (Ahmad, 2021).

Penelitian terbaru menemukan fakta bahwa remaja yang kecanduan aplikasi Tiktok menunjukkan tanda-tanda kesehatan mental yang buruk. (Pratiwi, 2022). Tentunya ini membahayakan bagi perkembangan mental generasi penerus bangsa. Lestari, Dewi & Chairani (2020) menyatakan bahwa kecanduan media sosial adalah gangguan jiwa yang ditandai dengan perilaku mengakses media sosial dengan menghabiskan banyak waktu disebabkan kurangnya kontrol diri (Pata & Pambudhi, 2021).

Kontrol diri adalah mekanisme yang disengaja dan disertai dengan niat sehingga dapat mengubah perilaku, menahan godaan, mengubah suasana hati, dan bertindak untuk mencapai tujuan pribadi (Layli Mumbaasithoh et al., 2021).

Dalam hal ini, tentunya kontrol diri dapat membantu memanage perilaku individu dalam penggunaan internet. Jika mempunyai kontrol diri tinggi akan mampu memadu, mengarahkan dan mengatur perilaku online ke arah yang baik. Sebaliknya individu yang kontrol dirinya rendah akan mengarah ke perilaku negatif (Faradilla, 2020). Sehingga, individu yang memiliki kontrol diri yang baik maka ia akan terhindar dari kecanduan Tiktok.

Hasil penelitian Harahap (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet. Penelitian yang telah dilakukan Istri (2017) “menunjukkan bahwa kontrol diri dan keterampilan sosial berpengaruh signifikan terhadap kecanduan

internet. Selain itu penelitian yang dilakukan Pata, Aspin, dan Pambudhi (2021) menyatakan bahwa kontrol diri berperan secara signifikan terhadap kecanduan media sosial pada siswa.

Penelitian yang dilakukan Pambudhi,dkk berangkat dari fenomena-fenomena yang ditemukan dilapangan. Hal ini dibuktikan melalui hasil data Puskesmas Tilamuta kebanyakan masalah mental remaja diakibatkan kecanduan internet. Data tersebut meliputi beberapa remaja di berbagai wilayah desa yakni Desa Pentadu Barat dengan persentase tertinggi 55% remaja usia 10-15 tahun. Umumnya, usia tersebut merupakan usia awal remaja menjalankan peran sebagai pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP). Oleh sebab itu, menarik perhatian peneliti untuk meneliti siswa SMPN 4 Tilamuta yang berada di Desa Pentadu Barat.

Pada observasi awal adanya aktivitas siswa ketika membawa *gadget* di sekolah pada saat istirahat di kelas maupun diluar kelas. Mereka mengakses aplikasi Tiktok dan sering mengikuti tarian yang ada di Tiktok. Bahkan pada saat pembelajaran berlangsung pun kedapatan beberapa siswa sibuk bermain Tiktok sehingga tidak fokus dengan materi yang diajarkan di kelas. Dampaknya buat mereka adalah kurang konsentrasi belajar, minat belajar menurun, jadi lebih asyik sama Tiktok. Selain itu, Tiktok bisa jadi penyebaran informasi yang salah atau *hoax*. Apalagi bagi remaja yang pemikirannya masih labil.

Oleh karena itu, diperlukan adanya sebuah kontrol diri dari setiap individu remaja khususnya siswa sebagai seorang pelajar agar dapat memanfaatkan kemajuan teknologi ini secara bijak khususnya dalam penggunaan media sosial Tiktok.

Dari gambaran yang telah dikemukakan, maka peneliti tertarik untuk melakukan analisis secara mendalam untuk mengetahui "Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (Tiktok) Pada Remaja di SMPN 4 Tilamuta".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* karena merupakan suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasional, atau pengumpulan data. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja SMP Negeri 4 Tilamuta kelas VII dan kelas VIII dengan jumlah 125 siswa yang terdiri dari 4 kelas. Sampel dalam penelitian ini mengukuhkan sebanyak 56 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah cara yang ditempuh untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini teknik sampel yang digunakan Non *Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling. Sampling Purposive* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan

kriteria-kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu.

Teknik pengumpulan data ada 2 yaitu : data primer dan data sekunder. Data Primer adalah data tangan pertama, dan diperoleh langsung dari subjek penelitian. Kelebihan dari data primer yaitu akurasinya tinggi, sedangkan untuk kelemahannya yaitu untuk mendapatkannya membutuhkan sumber daya yang besar (Saryono & Anggraeni., 2013). Data Primer penelitian ini adalah siswa kecanduan media sosial (Tiktok). Data Sekunder adalah data tangan kedua dan didapatkan dari pihak lain, tidak langsung didapatkan oleh peneliti dari subjek penelitiannya. Perolehan informasi didapatkan melalui angket atau kuesioner. Kelebihan dari data sekunder yaitu efisiennya tinggi, sedangkan kelemahannya yaitu kurang akurat (Saryono & Anggraeni., 2013). Data Sekunder penelitian ini adalah kontrol diri siswa yang kecanduan media sosial (*Tiktok*).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisa univariat dilakukan terhadap variabel dan hasil penelitian dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi sehingga menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variabel yang diteliti. Analisa bivariat dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji statistik *spearman rank* untuk menentukan besarnya hubungan kedua variabel bila datanya ordinal.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol Diri Remaja di SMP Negeri 4 Tilamuta

No.	Kontrol Diri Remaja	Frekuensi	%
1	Kontrol Diri Tinggi	17	30,4
2	Kontrol Diri Sedang	25	44,6
3	Kontrol Diri Rendah	14	25,0
	Total	**56**	**100**

Sumber : Olahan Data Primer 2022

Dari tabel di atas didapatkan bahwa responden yang terbanyak adalah kontrol diri sedang dengan jumlah 25 orang (44,6%), dan yang paling sedikit kontrol diri rendah dengan jumlah 14 orang (25,0%).

Tabel Distribusi Frekuensi Kecanduan Media Sosial (Tiktok) pada remaja di SMP Negeri 4 Tilamuta

No.	Kecanduan Media Sosial (*Tiktok*)	Frekuensi	%
1	Kecanduan Media Sosial (*Tiktok*) Tinggi	17	30,4
2	Kecanduan Media Sosial (*Tiktok*) Sedang	28	50,0
3	Kecanduan Media Sosial (*Tiktok*) Rendah	11	19,6
	Total	**56**	**100**

Sumber : Olahan Data Primer 2022

Dari tabel di atas didapatkan bahwa responden yang terbanyak adalah kecanduan media sosial (*Tiktok*) sedang dengan jumlah 28 orang (50,0%) dan yang paling sedikit kecanduan media sosial (*Tiktok*) rendah dengan jumlah 11 orang (19,6%).

Analisis Bivariat

Tabel 10 Analisis Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) pada Remaja di SMPN 4 Tilamuta

Kontrol Diri	Kecanduan Media Sosial (*Tiktok*)						Total	*P* value
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	1	5,9	10	58,8	6	35,3	17	
Sedang	5	20,0	16	64,0	4	16,0	25	0,000
Rendah	11	78,6	2	14,3	1	7,1	14	
Total	17	30,4	28	50,0	11	19,6	56	

Sumber : Olahan Data Primer 2022

Tabel di atas menunjukkan uji hipotesis menggunakan korelasi *spearman rank* dengan nilai signifikan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 5% (0,000<0,05) dan nilai korelasi spearman rank -0,535. Serta nilai *Correlation Coefficient* negatif.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Kontrol Diri

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMPN 4 Tilamuta memiliki kontrol diri sedang. Artinya, partisipan sudah berusaha mengendalikan dirinya dalam memainkan media sosial agar sesuai dengan kebutuhannya, namun terdapat beberapa kesempatan partisipan tidak memaksimalkan dengan baik pengendalian yang dimilikinya. Sejalan dengan penelitian Irawan, Tania dan Pratami (2020) yang menunjukkan bahwa 99 responden dari 106 responden memiliki kontrol diri sedang. Dapat diartikan perilaku *self control* responden tidak begitu tinggi namun juga tidak begitu rendah. Artinya, responden berusaha mengendalikan dirinya namun belum maksimal sehingga hal ini berpotensi memiliki kontrol diri tinggi dan kontrol diri rendah.

Penelitian yang mendukung hasil penelitian ini dilakukan oleh Nurhanifa (2020) pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung bahwa sebagian besar kontrol diri remaja berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan remaja cukup untuk mengendalikan diri dimana rentang ini berpotensi menuju kontrol diri tinggi ataupun rendah.

Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia remaja yang belum memiliki banyak pengalaman dan memiliki keterbatasan dalam pengaturan diri serta pada proses perkembangan psikososial pada usia remaja ini kebutuhan akan menjalin hubungan interaksi sosial dengan sekitar membuat remaja lebih rentang terpengaruh dengan lingkungan diluar dirinya. Ghufron et al., (Maulana, 2019) kontrol diri yang dimiliki seseorang dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah usia. Pada dasarnya semakin bertambah usia individu maka semakin baik pula kemampuan individu dalam mengontrol dirinya.

Faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor dari keluarga atau lingkungan

dari individu. Oleh sebab itu, mengontrol diri dari perilaku menyimpang ada juga peran dari orang-orang terdekat salah satunya keluarga atau bisa juga orangtua. Penelitian yang dilakukan (Putri et al., 2022) menyatakan bahwa orangtua juga memberikan pengaruh sangat besar bagi anak-anak sesuai dengan mengemukakan bahwa pengasuhan positif akan membentuk kontrol diri yang positif pada anak.

Peneliti berasumsi, siswa SMPN 4 Tilamuta berada pada kategori sedang hal ini disebabkan oleh salah satu faktor yaitu usia. Siswa belum memiliki banyak pengalaman dan keterbatasan dalam kemampuan mengontrol dirinya. Kontrol diri diperlukan oleh siswa karena dorongan nafsu dan keinginan-keinginan akan melojak ketika siswa mengalami perkembangan didalam usianya. Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan pengendalian diri yang baik. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka perbuat.

2. Kecanduan Media Sosial (Tiktok)

Berdasarkan hasil penelitian di atas, bahwa kecanduan media sosial (remaja) berada pada kategori sedang. Artinya siswa-siswi mampu mengendalikan perilaku kecanduan media sosial (Tiktok) sehingga tidak berada pada level kecanduan. Individu yang mengalami kecanduan tingkat sedang, ia akan merasa antusias apabila ditanya mengenai *Tiktok*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Irawan et al., 2020) pada remaja di SMAN 11 Bandung memiliki kecanduan internet pada tingkat sedang. hal ini dikarenakan upaya daripada siswa-siswi cukup mengendalikan diri mereka agar tidak berlebihan dalam penggunaan internet.

Adapun penelitian lain mendukung hasil penelitian ini adalah (Sari et al., 2017) yang menunjukkan bahwa tingkat kecanduan pada remaja awal SMAN 7 Padang berada di tingkat sedang. Artinya, remaja cukup mampu mengendalikan penggunaan media sosial agar tidak berlebihan sehingga tidak berada pada tingkat kecanduan yang tinggi.

Peneliti berasumsi, tingkat kecanduan remaja di SMPN 4 Tilamuta berada pada kategori sedang disebabkan oleh beberapa faktor kurangnya kontrol diri dan lingkungan sekitar seperti adanya pengaruh dari orangtua, keluarga maupun teman sebaya. Sehingga mempengaruhi individu dalam penggunaan media sosial (*Tiktok*).

Analisis Bivariat

Tabel 10 menunjukkan uji hipotesis menggunakan korelasi spearman rank dengan nilai signifikan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 5% (0,000<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima, yang berarti ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial

(*Tiktok*) pada remaja di SMP Negeri 4 Tilamuta.

Penelitian ini dapat berhubungan karena diantaranya terdapat usia yang mempengaruhi, usia adalah salah satu faktor dalam kontrol diri yang mempengaruhi dalam hal ini dapat dilihat dari usia responden yang sebagian besar adalah remaja awal. Seperti yang dikatakan oleh Kuss dan Griffiths (2015) yang menyebutkan bahwa pada usia remaja mempunyai fungsi kontrol yang belum cukup terkonsolidasi, sehingga kesadaran mereka terhadap masalah menjadi kurang. Ketika remaja dengan kontrol diri yang kurang akan ketika menggunakan sosial media akan berpotensi untuk kecanduan sosial media.

Selain itu dalam penelitian ini terdapat perhitungan nilai korelasi *spearman rank* -0,535 yang artinya hubungan antara variabel memiliki tingkat keeratan dalam kategori kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan kontrol diri dengan kecanduan Media Sosial (*Tiktok*) memiliki tingkat keeratan yang kuat. Serta nilai *Correlation Coeficient* -0,535 bernilai negatif artinya ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (*Tiktok*).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Setiawan et al., 2019) menyatakan bahwa ada hubungan signifikan dan memiliki arah hubungan yang negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX SMP Kristen Salatiga dengan koefisien korelasi sebesar -0,239 dan p = 0,002 (<0,05). Artinya jika kontrol diri rendah maka kecanduan internet tinggi dan sebaliknya, jika kontrol diri tinggi maka tingkat kecanduan internet rendah.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini (Permatasari et al., 2022) pada siswa di SMPN 1 Kota Cirebon menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi covid-19 dengan nilai koefisien korelasi= -0,546 dan p = 0,000 < 0,005. Artinya semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah dan apabila semakin rendah kontrol diri, maka kecenderungan *nomophobia* semakin tinggi.

Peneliti berasumsi, kontrol diri berhubungan dengan kecanduan Media sosial (*Tiktok*) pada remaja. Kontrol diri dapat mengatasi seseorang dari perilaku negatif. Remaja dengan kontrol diri rendah tidak akan mampu mengatasi rasa cemas, tidak memiliki keterampilan kognitif sehingga sulit membagi waktu akibat penggunaan media sosial (Tiktok) yang berlebihan.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan Media sosial (*Tiktok*) pada remaja di SMP Negeri 4 Tilamuta Tahun 2022 dengan nilai signifikan 0,000<α=0,05. Maka diharapkan remaja dapat mengikuti kegiatan sosial lain seperti

kegiatan sekolah dan bakti sosial lainnya untuk meningkatkan kontrol diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, A. S. (2021). *Pengguna TikTok di Indonesia Mengalami Peningkatan Tiga Kali Lipat Selama Satu Tahun - Suara Bogor*. Suarabogor.Id. https://bogor.suara.com/read/2021/10/23/110736/pengguna-tiktok-di-indonesia-mengalami-peningkatan-tiga-kali-lipat-selama-satu-tahun

Batoebara, M. U. (2020). Aplikasi tik-tok seru-seruan atau kebodohan. *Jurnal Network Media*, *3*(2), 59–65.

Faradilla, D. (2020). Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(4), 590–599. https://doi.org/10.30872/psikoborneo

Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *3*(2), 131. https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091

Hootsuite, W. are S. (2020). *DIGITAL 2020*.

Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung*. Jurnal Keperawatan BSI. https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/420/267

Istri, D. (2017). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KETERAMPILAN SOSIAL DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA SISWA SMK. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 101–109.

Jayani, D. H. (2019). *Berapa Pengguna Internet di Indonesia? | Databoks*. Databoks. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/09/berapa-pengguna-internet-di-indonesia

Laksana, N. C. (2018). *Ini Jumlah Total Pengguna Media Sosial di Indonesia : Okezone techno*. Techno. https://techno.okezone.com/read/2018/03/13/207/1872093/ini-jumlah-total-pengguna-media-sosial-di-indonesia

Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *12*(1), 33–42. https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507

Muthia. (2022). *Data Digital 2022: Tiktok Meroket!* Mediabuffet. https://www.mediabuffet.co/post/data-digital-2022-tiktok-meroket

Nurhanifa, A., Widianti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *3*(4), 527–540. https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374

Pata, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Sublimapsi*, *2*(2), 20–29.

Permatasari, S. K., Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I., Setyo, C., Andhini, D., & Mahardika, S. (2022). *HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA DI SMPN 1 KOTA*. *9*(1), 41–45. https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.93

Prastya, D. (2020). *Ini Jumlah Pengguna Internet Indonesia 2020 per Provinsi*. Suara.Com. https://amp.suara.com/tekno/2020/11/13/191253/ini-jumlah-pengguna-internet-indonesia-2020

Pratiwi, S. R. (2022). *Remaja yang Kecanduan TikTok Tunjukkan Tanda Kecemasan dan Depresi - Kompas.com*. KOMPAS. https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2022/02/16/112824520/remaja-yang-kecanduan-tiktok-tunjukkan-tanda-kecemasan-dan-depresi

Puspitasari, A., & Tama, M. M. L. (2021). KONFORMITAS TEMAN SEBAYA TERHADAP KECENDERUNGAN

MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA KOMUNITAS REMAJA DI SEBERANG 2 ULU PALEMBANG. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, *15*(2), 95–104.

Putri, R. A., Hidaayah, N., & Masithah, D. (2022). *Positive Parenting untuk Orang Tua Serta Latihan Self Control untuk Anak dalam Upaya Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder*. 283–291. https://snpm.unusa.ac.id

Rahmayani, M., Ramdhani, M., & Lubis, F. O. (2021). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Kecanduan Mahasiswa. *Ilmiah Indonesia*, *6*(7), 6. http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i7.3563%0A2548-1398

Rakhmayanti, I. (2020). *Pengguna TikTok di Indonesia Didominasi Generasi Z dan Y*. SINDONEWS.Com. https://tekno.sindonews.com/berita/1523692/207/pengguna-tiktok-di-indonesia-didominasi-generasi-z-dan-y

Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *3*(2), 110–117. https://doi.org/10.29210/02018190

Saryono & Anggraeni. (2013). *Metodologi Peneltian Kualitatif dan Kuantitatif dalam BIdang Kesehatan*. Nuha Medika.

Setiawan, G., Dwikurnaningsih, Y., & Setyorini. (2019). HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET. *GENTA MULIA*, *X*(1), 52–62.

e-ISSN : 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691