UNTAR
Universitas Tarumanagara

UNTAR untuk INDONESIA

SURAT TUGAS
Nomor: 730-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **MARGARET LAURENCIA**
2. **JESSICA ELLEN MASJUDI**
3. **LAURENSIA MARIA STEFANIE SULAIMAN**
4. **MICHELL LAURENCIA**
5. **SANDI KARTASASMITA, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	HUBUNGAN SELF-CONTROL TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL
Nama Media	:	ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
Penerbit	:	Academia
Volume/Tahun	:	Volume 6 no 3
URL Repository	:	https://jurnalp4i.com/index.php/academia/article/view/14738

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

23 Agustus 2026
Rektor

Prof. Dr. Amad Sudiro,S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : ab0fa58bbebcb51f56539332b5fd3d5f

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id

Untar Jakarta

Register
Login
ACADEMIA
Jurnal Inovasi Riset Akademik
P-ISSN : 2807-2294
e-ISSN : 2807-1808
Indexing
Member Of
Crossref
http://jurnalp4i.com/index.php/academia
HOME CURRENT ARCHIVES ANNOUNCEMENTS ABOUT CONTACT ABSTRACTING AND INDEXING
SEARCH
CURRENT ISSUE
Vol. 6 No. 3 (2026)
PUBLISHED: 2026-08-31
ACCREDITATION
sinta 3
CERTIFICATE OF SINTA

ACADEMIA
Jurnal Inovasi Riset Akademik
P-ISSN : 2807-2294
e-ISSN : 2807-1808
Indexing
Member Of
Crossref
http://jurnalp4i.com/index.php/academia
HOME CURRENT ARCHIVES ANNOUNCEMENTS ABOUT CONTACT ABSTRACTING AND INDEXING
SEARCH
HOME / Editorial Team
Editorial Team
EDITORIAL BOARD
Editor in Chief
Dr. Purwani Puji Utami, M.Pd SINTA ID | Google Scholar | Scopus | (STKIP Kusuma Negara)
Editorial Board
Prof. Dr. Nurul Ulfatin, M.Pd SINTA ID | Google Scholar | Scopus | (Universitas Negeri Malang)
Dr. Haromain, M.Pd SINTA ID | Google Scholar | Scopus | (Universitas Pendidikan Mandalika)
Dr. Haerazi, M.Hum SINTA ID | Google Scholar | Scopus | (Universitas Pendidikan Mandalika)
Dr. Lalu Ari Irawan, M.Pd SINTA ID | Google Scholar | Scopus | (Universitas Pendidikan Mandalika)
Dr. Marzoan, M.Pd SINTA ID | Google Scholar | Scopus | (STKIP Hamzar)
Dr. Onsardi, M.Pd SINTA ID | Google Scholar | Scopus | (Universitas Muhammadiyah Bengkulu)
Dr. Syarfuni, M.Pd SINTA ID | Google Scholar | Scopus | (Universitas Bina Bangsa Getsempena)
ACCREDITATION
sinta 3
CERTIFICATE OF SINTA
TEMPLATE

Bidarita Widiati, M.Pd SINTA ID | Google Scholar | **Scopus | (STTL Mataram)**
Deni Hamdani, M.Pd SINTA ID | Google Scholar | Scopus | **(Universitas Mataram)**
Hastuti Diah Ikawati, M.Pd SINTA ID | Google Scholar | **Scopus | (Universitas Pendidikan Mandalika)**
Asst. Prof. Dr. drg. Susanna Halim, M.Biomed, MKM, ABM, MBA, Sert.KGI, FISID, FICD, FWSI, FISQua, FGCOI, Dist.IAAD (Universitas Prima Indonesia)

Online Journal System:
https://www.jurnalp4i.com/index.php/academia/index

Journal Coresponding
Principal Contact: Dr. Muhamad Suhardi, M.Pd | 085239967417
Technical Support : Randi Pratama, M.Pd | 085781267181
Email: Jurnalp4i@gmail.com

Journal Template

CONTACT PERSON

WhatsApp

THIS JOURNAL INDEX BY

Google Scholar

OneSearch

MORAREF

Register Login

ACADEMIA
Jurnal Inovasi Riset Akademik

P-ISSN : 2807-2294
e-ISSN : 2807-1808

Indexing

Member Of

http://jurnalp4i.com/index.php/academia

HOME CURRENT ARCHIVES ANNOUNCEMENTS ABOUT CONTACT ABSTRACTING AND INDEXING SEARCH

HOME / ARCHIVES / VOL. 6 NO. 3 (2026) / Articles

HUBUNGAN SELF-CONTROL TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL

Margaret Laurencia
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Jessica Ellen Masjudi
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Laurensia Maria Stefanie Sulaiman
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

ACCREDITATION

sinta 3

CERTIFICATE OF SINTA

Michell Laurencia
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Sandi Kartasasmita
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

DOI: https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

Keywords: Self-Control, Adiksi Media Sosial, Dewasa Awal

ABSTRACT

ABSTRACT

The intensity of social media engagement among young adults does not always correspond with their ability to regulate digital behavior. When access, interaction, and stimulation occur continuously, *self-control* becomes a relevant factor in understanding the emergence of addictive tendencies. This study examines the relationship between these two constructs among social media users aged 18–24 years. A total of 107 active social media users were selected through *systematic sampling* in a quantitative study employing a correlational design. Measurement was conducted using standardized instruments, while the data were analyzed using descriptive statistics and Pearson correlation. The analysis revealed a significant negative relationship between *self-control* and social media addiction ($r = -0.505$; $p < 0.001$), with a moderate strength of association

PDF

PUBLISHED

2026-08-11

HOW TO CITE

Laurencia, M., Masjudi, J. E., Sulaiman, L. M. S., Laurencia, M., & Kartasasmita, S. (2026). HUBUNGAN SELF-CONTROL TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, *6*(3), 2643–2654. https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

More Citation Formats

ISSUE

Vol. 6 No. 3 (2026)

SECTION

TEMPLATE

Journal Template

CONTACT PERSON

WhatsApp

THIS JOURNAL INDEX BY

Google Scholar

OneSearch

ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
Vol. 6, No. 3, Tahun 2026
e-ISSN : 2807-1808 | p-ISSN : 2807-2294
Online Journal System https://jurnalp4i.com/index.php/academia

HUBUNGAN *SELF-CONTROL* TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL

Margaret Laurencia[1], Jessica Ellen Masjudi[2], Laurensia Maria Stefanie Sulaiman[3], Michell Laurencia[4], Sandi Kartasasmita[5]
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
e-mail: sandik@fpsi.untar.ac.id

Diterima: *30/6/2026*; Direvisi: *15/7/2026*; Diterbitkan: *11/8/2026*

ABSTRAK

ntensitas keterlibatan dewasa awal dalam media sosial tidak selalu berjalan seiring dengan kemampuan mengendalikan perilaku digital. Dalam kondisi ketika akses, interaksi, dan stimulasi berlangsung terus-menerus, kapasitas *self-control* menjadi salah satu aspek yang relevan untuk memahami munculnya kecenderungan adiktif. Penelitian ini mengkaji keterkaitan kedua konstruk tersebut pada pengguna media sosial berusia 18–24 tahun. Sebanyak 107 responden yang aktif menggunakan media sosial dipilih melalui teknik *systematic sampling* dalam penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen terstandar, sedangkan data dianalisis melalui statistik deskriptif dan korelasi Pearson. Hasil analisis memperlihatkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan adiksi media sosial ($r = –0,505$; $p < 0,001$), dengan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Pola tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri yang lebih baik berkaitan dengan kecenderungan adiksi media sosial yang lebih rendah. Namun, besarnya korelasi juga mengisyaratkan bahwa perilaku adiktif tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh satu faktor psikologis. Temuan ini memperkuat posisi *self-control* sebagai faktor protektif sekaligus memberikan pijakan empiris bagi pengembangan pelatihan regulasi diri, program *digital well-being*, dan strategi preventif untuk membentuk penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab.
Kata Kunci: *Self-Control, Adiksi Media Sosial, Dewasa Awal*

ABSTRACT

The intensity of social media engagement among young adults does not always correspond with their ability to regulate digital behavior. When access, interaction, and stimulation occur continuously, *self-control* becomes a relevant factor in understanding the emergence of addictive tendencies. This study examines the relationship between these two constructs among social media users aged 18–24 years. A total of 107 active social media users were selected through *systematic sampling* in a quantitative study employing a correlational design. Measurement was conducted using standardized instruments, while the data were analyzed using descriptive statistics and Pearson correlation. The analysis revealed a significant negative relationship between *self-control* and social media addiction ($r = –0.505$; $p < 0.001$), with a moderate strength of association. This pattern indicates that stronger self-regulation is associated with lower tendencies toward social media addiction. However, the magnitude of the correlation also suggests that addictive behavior cannot be fully explained by a single psychological factor. These findings reinforce the position of *self-control* as a protective factor and provide an empirical basis for developing self-regulation training, *digital well-being*

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

programs, and preventive strategies to promote healthier and more responsible social media use.
Keywords: *Self-Control, Social Media Addiction, Emerging Adults*

PENDAHULUAN

Media sosial telah melebur ke dalam aktivitas sehari-hari sebagai ruang untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, membangun relasi, dan mencari hiburan. Di Indonesia, penetrasi lingkungan digital tersebut tercermin dari 185,3 juta pengguna internet dan sekitar 139 juta pengguna media sosial aktif pada 2024, dengan mayoritas pengguna berada pada kelompok usia di atas 18 tahun (DataReportal, 2024). Besarnya paparan tersebut menciptakan peluang manfaat sekaligus kondisi yang memungkinkan penggunaan berkembang menjadi sulit dikendalikan. Ketika dorongan untuk terus terhubung mulai menggeser kemampuan individu dalam menetapkan batas penggunaan, media sosial dapat berkembang dari sarana fungsional menjadi pola perilaku adiktif (DataReportal, 2024).

Adiksi media sosial tidak cukup dipahami melalui frekuensi atau durasi akses, tetapi melalui kesulitan individu menghentikan penggunaan meskipun aktivitas tersebut mulai mengganggu pekerjaan, akademik, relasi sosial, maupun kesejahteraan psikologis. Perkembangan gejalanya juga berkaitan dengan tekanan psikologis dan perubahan kondisi emosional, sehingga adiksi merupakan fenomena yang bergerak dalam konteks kehidupan individu, bukan perilaku yang berdiri sendiri (Tullett-Prado et al., 2023; Ramadhani et al., 2024). Persoalan ini menjadi relevan pada dewasa awal karena fase tersebut mempertemukan tuntutan akademik, pekerjaan, relasi sosial, dan pengambilan keputusan mengenai masa depan. Dalam situasi tersebut, kemampuan mengatur respons terhadap dorongan digital menjadi salah satu aspek yang dapat membedakan penggunaan media sosial yang adaptif dari penggunaan yang berlebihan.

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui kapasitas *self-control*, yaitu kemampuan mengendalikan impuls, mengatur respons, dan menunda kepuasan sesaat demi tujuan yang lebih panjang. Individu dengan *self-control* yang kuat memiliki kapasitas lebih besar untuk membatasi penggunaan media sosial, sedangkan kontrol diri yang rendah dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku penggunaan yang berulang dan sulit dihentikan. Ding et al. (2022) melalui *meta-analysis* menemukan hubungan konsisten antara rendahnya *self-control* dan meningkatnya adiksi *smartphone*, sementara Ma et al. (2026) menunjukkan bahwa *self-control* berperan sebagai faktor protektif terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa. Namun, pengaruh tersebut tidak berlangsung secara tunggal karena dukungan sosial dan tekanan akademik turut berperan dalam membentuk kerentanan individu (Ma et al., 2026). Dengan demikian, *self-control* lebih tepat diposisikan sebagai salah satu mekanisme psikologis yang berpotensi membatasi perkembangan perilaku adiktif.

Kompleksitas hubungan tersebut tampak ketika faktor psikososial turut diperhitungkan. Faidah dan Azzam (2026) menemukan bahwa rendahnya *self-control* yang disertai tingginya kesepian meningkatkan risiko kecanduan media sosial, sedangkan Putri et al. (2024) menunjukkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan dewasa awal mengurangi *phone snubbing*. Praditha dan Wulanyani (2024) juga mengidentifikasi *self-control*, *fear of missing out*, harga diri, dukungan sosial, dan kepribadian sebagai faktor yang berkaitan dengan adiksi media sosial. Sejalan dengan itu, Ding et al. (2022) dan Tullett-Prado et al. (2023) memperlihatkan bahwa perilaku adiktif berkaitan dengan konfigurasi faktor psikologis yang lebih luas serta tekanan psikologis yang berkembang secara dinamis. Bukti tersebut

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
Vol. 6, No. 3, Tahun 2026
e-ISSN : 2807-1808 | p-ISSN : 2807-2294
Online Journal System https://jurnalp4i.com/index.php/academia

menempatkan *self-control* sebagai faktor yang relevan, tetapi belum cukup untuk menjelaskan keseluruhan variasi adiksi media sosial.

Persoalan berikutnya terletak pada bagaimana temuan tersebut diterjemahkan ke dalam upaya pencegahan. *Gamification* telah dikembangkan sebagai pendekatan yang memanfaatkan elemen permainan dalam konteks non-permainan untuk meningkatkan keterlibatan dan mendorong perubahan perilaku (Cheng & Ebrahimi, 2023). Taghipour et al. (2023) menunjukkan bahwa pendekatan tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang lebih positif dalam pencegahan perilaku adiktif pada remaja. Meskipun demikian, penelitian ini tidak menguji intervensi *gamification*, melainkan berfokus pada hubungan *self-control* dan adiksi media sosial sebagai pijakan empiris sebelum strategi intervensi dikembangkan lebih lanjut. Posisi tersebut membuat penelitian mengenai hubungan kedua variabel tetap relevan, terutama untuk menghasilkan dasar empiris yang lebih sesuai dengan karakteristik populasi yang diteliti.

Celah penelitian semakin terlihat pada karakteristik responden dan pendekatan pengukuran. Penelitian yang melibatkan mahasiswa, seperti Ma et al. (2026) dan Faidah dan Azzam (2026), belum sepenuhnya menggambarkan dewasa awal yang menjalani transisi lebih beragam, termasuk memasuki lingkungan kerja dan membangun pola relasi sosial yang berbeda. Selain itu, perilaku media sosial berlangsung melalui berbagai aplikasi secara simultan sehingga pembatasan pada perangkat atau platform tertentu belum tentu merepresentasikan pola penggunaan aktual. Kurniawan et al. (2026) menunjukkan bahwa *Brief Self-Control Scale* (*BSCS*) memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai dalam konteks Indonesia, tetapi bukti penggunaannya untuk mengidentifikasi variasi *self-control* yang berkaitan dengan adiksi media sosial pada dewasa awal masih terbatas. Kondisi tersebut menciptakan ruang penelitian pada pertemuan antara populasi dewasa awal, penggunaan media sosial lintas platform, dan pengukuran *self-control* menggunakan instrumen yang memiliki dukungan psikometrik dalam konteks Indonesia.

Penelitian ini kemudian diarahkan untuk mengisi ruang tersebut dengan menguji hubungan *self-control* dan adiksi media sosial pada dewasa awal tanpa membatasi penggunaan pada satu platform tertentu. *Brief Self-Control Scale* (*BSCS*) digunakan sebagai instrumen pengukuran yang telah memperoleh bukti psikometrik pada konteks Indonesia (Kurniawan et al., 2026), sehingga penelitian sekaligus memperluas bukti empiris mengenai penerapannya pada populasi dewasa awal. Kontribusi penelitian tidak hanya berada pada pengujian hubungan kedua variabel, tetapi juga pada penyediaan dasar empiris bagi psikolog, konselor, peneliti, dan pengembang program promotif-preventif dalam mengenali kerentanan terhadap adiksi media sosial. Temuan yang diperoleh diharapkan memperkuat pemahaman mengenai posisi *self-control* sebagai faktor protektif sekaligus menunjukkan bahwa perilaku adiktif tetap perlu dibaca bersama faktor psikologis dan sosial lainnya. Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat adiksi media sosial pada dewasa awal, menguji peran *self-control* sebagai prediktor, serta menganalisis signifikansi hubungan antara *self-control* dan adiksi media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 107 individu berusia 18–24 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan memenuhi kriteria partisipasi yang telah ditetapkan. Seluruh data dihimpun melalui kuesioner daring yang disusun dalam *Google Form*, kemudian tautannya didistribusikan melalui Instagram, LINE, X, dan WhatsApp agar dapat menjangkau calon

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
Vol. 6, No. 3, Tahun 2026
e-ISSN : 2807-1808 | p-ISSN : 2807-2294
Online Journal System https://jurnalp4i.com/index.php/academia

responden sesuai karakteristik yang dibutuhkan. Partisipan dipilih dengan teknik *systematic sampling*, sedangkan setiap respons yang masuk diperiksa kembali untuk memastikan tidak terdapat bagian yang tidak terisi sebelum data diproses lebih lanjut. Keseluruhan proses ditempatkan dalam pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional karena penelitian diarahkan untuk melihat keterkaitan antara *self-control* dan adiksi media sosial pada dewasa awal.

Pengukuran dilakukan melalui dua instrumen, yakni *Brief Self-Control Scale* (*BSCS*) sebanyak 13 butir dan *Social Media Addiction Scale–Student Form* (*SMAS-SF*) sebanyak 29 butir. Sebelum diberikan kepada responden, butir kedua skala diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan redaksinya agar tetap mempertahankan makna konstruk sekaligus dapat dipahami dalam konteks penggunaan bahasa sehari-hari. Hasil adaptasi kemudian digabungkan dalam satu kuesioner dengan sistem penskoran masing-masing instrumen tetap mengikuti format aslinya, sehingga skor yang dihasilkan tetap merepresentasikan *self-control* dan adiksi media sosial. Kelayakan alat ukur diperiksa terlebih dahulu melalui pengujian validitas dan reliabilitas sebelum hasil pengukuran digunakan dalam analisis hubungan antarvariabel.

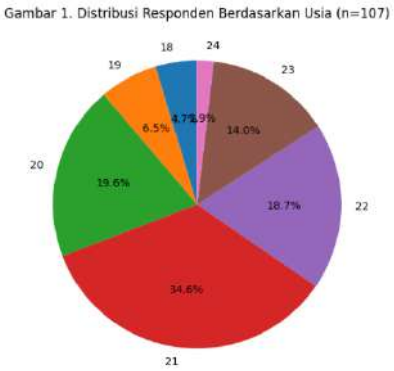
Pengolahan data dilakukan dengan bantuan *JASP* melalui tahapan analisis deskriptif dan inferensial. Evaluasi kualitas instrumen ditempatkan pada tahap awal, kemudian distribusi data diperiksa menggunakan uji normalitas untuk memastikan kesesuaiannya dengan prasyarat analisis parametrik. Karena data memenuhi asumsi tersebut, hubungan antara *self-control* dan adiksi media sosial selanjutnya diuji menggunakan korelasi Pearson dengan memperhatikan arah, kekuatan, dan signifikansi koefisien yang diperoleh. Hasil seluruh tahapan analisis kemudian digunakan untuk memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan kemampuan pengendalian diri dengan kecenderungan adiksi media sosial pada kelompok dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia disajikan pada Gambar 1 untuk memberikan gambaran mengenai distribusi partisipan penelitian. Penyajian visual ini memudahkan pembaca dalam mengidentifikasi proporsi responden pada setiap kelompok usia. Penelitian ini melibatkan 107 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu individu berusia 18–24 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Distribusi usia responden secara rinci dapat diamati pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
Vol. 6, No. 3, Tahun 2026
e-ISSN : 2807-1808 | p-ISSN : 2807-2294
Online Journal System https://jurnalp4i.com/index.php/academia

Setelah penyajian visual pada Gambar 1, karakteristik responden juga disajikan dalam bentuk statistik deskriptif untuk memberikan informasi yang lebih rinci mengenai sebaran usia. Statistik tersebut meliputi jumlah responden, nilai rata-rata, median, simpangan baku, serta rentang usia minimum dan maksimum. Informasi tersebut berguna untuk menggambarkan karakteristik sampel penelitian secara kuantitatif. Hasil analisis statistik deskriptif usia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Usia Responden

Statistik	Nilai
Valid	107
Missing	0
Mean	21.06
Median	21.00
Standard Deviation	1.345
Minimum	18.00
Maximum	24.00

Berdasarkan Tabel 1, seluruh data responden dinyatakan lengkap tanpa adanya data yang hilang (*missing*). Rata-rata usia responden adalah 21,06 tahun dengan nilai median sebesar 21 tahun, yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada rentang usia dewasa awal. Nilai simpangan baku sebesar 1,345 mengindikasikan bahwa variasi usia responden relatif homogen. Rentang usia responden berada antara 18 hingga 24 tahun sesuai dengan kriteria penelitian.

Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif terhadap variabel penelitian dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi skor pada variabel adiksi media sosial dan *self-control*. Penyajian statistik deskriptif meliputi nilai rata-rata, simpangan baku, skor minimum, dan skor maksimum. Informasi tersebut digunakan sebagai deskripsi awal karakteristik data sebelum dilakukan analisis lanjutan. Ringkasan hasil analisis deskriptif kedua variabel disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	*Mean*	*Standard Deviation*	Minimum	Maximum
Adiksi Media Sosial	91.25	18.02	36.00	133.00
Self-control	36.64	6.63	19.00	52.00

Berdasarkan Tabel 2, variabel adiksi media sosial memiliki nilai rata-rata sebesar 91,25 dengan simpangan baku sebesar 18,02. Sementara itu, variabel *self-control* memperoleh nilai rata-rata sebesar 36,64 dengan simpangan baku sebesar 6,63. Rentang skor pada kedua variabel menunjukkan adanya variasi jawaban responden yang mencakup nilai minimum hingga

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
Vol. 6, No. 3, Tahun 2026
e-ISSN : 2807-1808 | p-ISSN : 2807-2294
Online Journal System https://jurnalp4i.com/index.php/academia

maksimum sesuai hasil pengukuran. Hasil statistik deskriptif tersebut selanjutnya menjadi dasar dalam pelaksanaan pengujian kualitas instrumen dan analisis inferensial.

Uji Validitas Instrumen

Pengujian validitas dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan setiap butir instrumen dalam mengukur konstruk yang diteliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri atas *Brief Self-Control Scale* (BSCS) dan *Social Media Addiction Scale–Student Form* (SMAS-SF). Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebagian besar butir pada kedua instrumen memenuhi kriteria validitas. Ringkasan hasil uji validitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Validitas Instrumen

Instrumen	Jumlah Butir Awal	Butir Tidak Valid	Butir Valid Akhir	Keterangan
Brief Self-Control Scale (BSCS)	13	2 (X6, X7)	11	Valid setelah eliminasi
Social Media Addiction Scale–Student Form (SMAS-SF)	29	0	29	Seluruh butir valid

Berdasarkan Tabel 3, hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen BSCS memiliki dua butir yang tidak memenuhi kriteria validitas, yaitu butir X6 dan X7, sehingga kedua butir tersebut dieliminasi sebelum analisis berikutnya dilakukan. Setelah proses eliminasi, seluruh butir yang tersisa pada instrumen BSCS memenuhi kriteria validitas. Pada instrumen SMAS-SF, seluruh butir dinyatakan valid sehingga tidak diperlukan proses penghapusan butir. Dengan demikian, kedua instrumen memenuhi persyaratan untuk digunakan pada tahap analisis selanjutnya.

Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah seluruh instrumen memenuhi kriteria validitas, tahap berikutnya adalah pengujian reliabilitas untuk mengetahui konsistensi internal setiap alat ukur yang digunakan. Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dan *McDonald's Omega*. Nilai kedua koefisien tersebut digunakan untuk menunjukkan tingkat konsistensi jawaban responden terhadap setiap instrumen penelitian. Ringkasan hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Instrumen/Dimensi	*Cronbach's Alpha*	*McDonald's Omega*	Keterangan
Brief Self-Control Scale (BSCS)	0.797	0.805	Reliabel
SMAS-SF (*Overall*)	0.827	0.854	Reliabel
Virtual Tolerance	0.772	0.771	Reliabel
Virtual Communication	0.850	0.854	Reliabel
Virtual Problem	0.823	0.829	Reliabel
Virtual Information	0.720	0.722	Reliabel

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
Vol. 6, No. 3, Tahun 2026
e-ISSN : 2807-1808 | p-ISSN : 2807-2294
Online Journal System https://jurnalp4i.com/index.php/academia

Berdasarkan Tabel 4, seluruh instrumen dan dimensi penelitian memiliki nilai *Cronbach's Alpha* dan *McDonald's Omega* di atas batas minimum yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan dalam proses pengumpulan data. Selain reliabilitas pada instrumen utama, seluruh dimensi pada SMAS-SF juga menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Oleh karena itu, data yang diperoleh dari kedua instrumen layak digunakan pada analisis statistik berikutnya.

Uji Asumsi Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel, data terlebih dahulu diuji untuk mengetahui kesesuaian distribusinya dengan asumsi analisis parametrik. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro–Wilk* terhadap skor variabel adiksi media sosial dan *self-control*. Hasil pengujian ini menjadi dasar dalam menentukan teknik analisis inferensial yang digunakan pada penelitian. Ringkasan hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	Statistik *Shapiro–Wilk*	*p-value*	Keterangan
Adiksi Media Sosial (SMAS-SF)	0.987	0.409	Berdistribusi normal
Self-control (BSCS)	0.985	0.268	Berdistribusi normal

Berdasarkan Tabel 5, kedua variabel penelitian memiliki nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel adiksi media sosial maupun *self-control* memenuhi asumsi normalitas. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis hubungan antarvariabel dapat dilanjutkan menggunakan teknik statistik parametrik. Hasil pengujian normalitas menjadi salah satu dasar dalam pemilihan uji korelasi Pearson pada penelitian ini.

Uji Korelasi

Setelah seluruh prasyarat analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hubungan antara variabel *self-control* dan adiksi media sosial menggunakan uji korelasi Pearson. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara kedua variabel penelitian. Hasil pengujian korelasi disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Pearson antara *Self-control* dan Adiksi Media Sosial

Variabel	*Pearson's r*	*p-value*	Keterangan
Self-control – Adiksi Media Sosial	-0.505	< 0.001	Korelasi negatif signifikan

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan koefisien korelasi sebesar r = -0,505 dengan nilai signifikansi $p < 0{,}001$. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-control* dan adiksi media sosial pada responden penelitian. Koefisien korelasi yang diperoleh menggambarkan arah hubungan antarvariabel sesuai hasil analisis statistik. Uraian mengenai makna hubungan tersebut serta keterkaitannya dengan teori dan penelitian terdahulu akan dibahas lebih lanjut pada bagian pembahasan.

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
Vol. 6, No. 3, Tahun 2026
e-ISSN : 2807-1808 | p-ISSN : 2807-2294
Online Journal System https://jurnalp4i.com/index.php/academia

Pembahasan

Hubungan negatif antara *self-control* dan adiksi media sosial yang ditemukan pada penelitian ini memperlihatkan bahwa kemampuan mengatur diri berkaitan erat dengan cara dewasa awal merespons dorongan digital. Koefisien korelasi sebesar $r = -0{,}505$ dengan kategori sedang menunjukkan bahwa individu dengan pengendalian diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat adiksi media sosial yang lebih rendah. Namun, besarnya hubungan tersebut juga memberi petunjuk bahwa perilaku adiktif tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu kapasitas psikologis. *Self-control* tampaknya berfungsi sebagai sumber regulasi yang membantu individu menentukan kapan harus berhenti, mengalihkan perhatian, dan menempatkan aktivitas digital dalam batas yang lebih proporsional. Dengan demikian, temuan ini lebih tepat dibaca sebagai bukti bahwa pengendalian diri merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga penggunaan media sosial tetap adaptif, bukan sebagai penjelasan tunggal mengenai munculnya adiksi.

Makna hubungan tersebut menjadi lebih jelas ketika media sosial dipandang sebagai lingkungan yang terus menawarkan rangsangan dan kepuasan segera. Notifikasi, pembaruan konten, interaksi sosial, maupun kesempatan memperoleh respons dari pengguna lain dapat menciptakan dorongan untuk kembali mengakses platform meskipun tidak selalu terdapat kebutuhan yang nyata. Dalam kondisi demikian, *self-control* berperan dalam memberi jarak antara munculnya impuls dan keputusan untuk meresponsnya, sehingga individu memiliki kesempatan mempertimbangkan konsekuensi penggunaan sebelum melanjutkan aktivitas digital. Garcia dan Cooper (2024) menjelaskan bahwa kegagalan *self-control* (*self-control failure*) berkaitan dengan keterlibatan emosional yang lebih besar terhadap media sosial dan selanjutnya berhubungan dengan perilaku adiktif serta gangguan pada kesehatan mental dan kualitas tidur. Temuan penelitian ini dapat dipahami dalam kerangka tersebut: semakin terbatas kemampuan seseorang mengendalikan dorongan sesaat, semakin besar peluang penggunaan media sosial berkembang dari aktivitas pilihan menjadi perilaku yang sulit dihentikan.

Konsistensi temuan dengan penelitian lain memperkuat interpretasi bahwa pola tersebut bukan sekadar karakteristik sampel penelitian ini. Oktaviani et al. (2025) menemukan bahwa tingkat kontrol diri yang lebih tinggi berkaitan dengan kecenderungan kecanduan media sosial yang lebih rendah, sedangkan Adityaputra dan Salma (2022) menunjukkan bahwa regulasi diri berperan dalam mengendalikan penggunaan media sosial pada mahasiswa Generasi Z. Pada tingkat sintesis yang lebih luas, *meta-analytic structural equation modeling* Zhao et al. (2025) menunjukkan hubungan yang konsisten antara *self-control* dan penurunan kecenderungan adiksi digital. Purwaningtyas et al. (2025) juga menempatkan *self-control* bersama *mindfulness* sebagai strategi psikologis yang berpotensi mengurangi perilaku adiktif terhadap perangkat digital. Kesamaan arah temuan tersebut memperkuat posisi pengendalian diri sebagai mekanisme yang relevan, sekaligus menunjukkan bahwa relasi ini dapat muncul pada bentuk perilaku digital yang lebih luas daripada penggunaan media sosial semata.

Meski demikian, hubungan dengan kekuatan sedang dalam penelitian ini justru penting untuk mencegah interpretasi yang terlalu sederhana. Dewasa awal berhadapan dengan kondisi psikologis dan sosial yang beragam, sehingga kemampuan mengendalikan impuls dapat bekerja berbeda ketika individu mengalami tekanan, kesepian, kebutuhan akan penerimaan sosial, atau kekhawatiran tertinggal dari aktivitas orang lain. Rahardjo dan Soetjiningsih (2022) menemukan hubungan erat antara *fear of missing out* (*FoMO*) dan kecanduan media sosial, sedangkan Sujarwo dan Rosada (2023) menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *FoMO*. Krisnadi dan Adhandayani (2022) menambahkan

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

bahwa kesepian dapat mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan, sementara Afsari et al. (2023) melalui *literature review* mengaitkan penggunaan media sosial yang tidak terkendali dengan kecenderungan kecemasan. Oleh sebab itu, *self-control* perlu dipahami sebagai bagian dari jaringan faktor psikologis yang saling berinteraksi, bukan sebagai variabel yang bekerja secara terisolasi.

Dari sudut pandang konseptual, temuan ini memperluas pemaknaan *self-control* dari sekadar kemampuan menahan perilaku yang tidak diinginkan menjadi kapasitas untuk mengelola keputusan dalam lingkungan digital yang penuh rangsangan. Pengendalian diri memungkinkan individu menyesuaikan perilaku saat ini dengan tujuan yang lebih panjang, termasuk ketika pilihan untuk terus berselancar di media sosial menawarkan kepuasan yang lebih cepat. Dalam konteks ini, rendahnya kecenderungan adiktif pada individu dengan *self-control* yang lebih baik dapat dipahami sebagai hasil dari kemampuan mempertahankan batas perilaku, bukan semata-mata karena rendahnya ketertarikan terhadap media sosial. Temuan tersebut sejalan dengan bukti bahwa *self-control* memiliki posisi protektif terhadap berbagai bentuk adiksi digital, tetapi tetap bekerja bersama sumber daya psikologis lainnya (Zhao et al., 2025; Purwaningtyas et al., 2025). Dengan demikian, penguatan pengendalian diri memiliki dasar konseptual untuk ditempatkan dalam strategi pencegahan, selama tidak diperlakukan sebagai solusi tunggal.

Implikasi praktisnya dapat diarahkan pada pembentukan kebiasaan digital yang memberi ruang bagi individu untuk mengenali impuls, mengatur waktu penggunaan, dan mengevaluasi pola keterlibatan mereka dengan media sosial. Pelatihan regulasi diri dan pengelolaan waktu dapat dipadukan dengan edukasi mengenai penggunaan media sosial secara sadar sehingga intervensi tidak hanya berusaha mengurangi durasi akses, tetapi juga memperbaiki cara individu mengambil keputusan ketika berhadapan dengan dorongan digital. Arah tersebut relevan karena penggunaan media sosial yang lebih terkendali berkaitan dengan *subjective well-being* yang lebih baik pada dewasa awal (Khonsa & Darmawanti, 2024), sementara paparan digital yang berlebihan berpotensi berkaitan dengan fenomena *brain rot*, termasuk penurunan perhatian, konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis (Aribowo & Bagaskara, 2025). Dengan demikian, penguatan *self-control* dapat ditempatkan sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif untuk membangun perilaku digital yang lebih sehat, bukan sekadar sebagai upaya menghilangkan adiksi setelah masalah berkembang.

Interpretasi terhadap temuan tetap perlu ditempatkan dalam batas metodologis penelitian. Desain *cross-sectional* memungkinkan hubungan antarkonstruk diamati pada satu periode, tetapi belum memberikan dasar untuk menyatakan bahwa rendahnya *self-control* secara langsung menyebabkan adiksi media sosial. Penggunaan instrumen *self-report* juga membuka kemungkinan munculnya *response bias* karena data bergantung pada penilaian subjektif responden terhadap perilakunya sendiri. Selain itu, penelitian belum memasukkan *FoMO*, kesepian, kecemasan, *mindfulness*, dan *subjective well-being*, padahal faktor-faktor tersebut memiliki keterkaitan dengan perilaku digital berdasarkan penelitian sebelumnya (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022; Krisnadi & Adhandayani, 2022; Afsari et al., 2023). Karena itu, penelitian lanjutan dapat mengembangkan model yang lebih komprehensif untuk melihat bagaimana *self-control* berinteraksi dengan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan dalam membentuk adiksi media sosial. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penguatan bukti bahwa *self-control* berkaitan secara negatif dan signifikan dengan adiksi media sosial pada dewasa awal, sekaligus memperluas pemahaman tersebut pada penggunaan media sosial secara umum tanpa membatasi analisis pada satu platform.

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
Vol. 6, No. 3, Tahun 2026
e-ISSN : 2807-1808 | p-ISSN : 2807-2294
Online Journal System https://jurnalp4i.com/index.php/academia

KESIMPULAN

Kemampuan mengendalikan diri terbukti berkaitan secara negatif dan signifikan dengan adiksi media sosial pada dewasa awal, sehingga semakin kuat *self-control*, semakin rendah kecenderungan penggunaan media sosial yang bersifat adiktif. Temuan ini menempatkan pengendalian diri sebagai salah satu sumber daya psikologis yang relevan untuk membantu individu mempertahankan pola penggunaan media sosial yang lebih adaptif. Implikasinya, penguatan regulasi diri dapat diarahkan ke dalam program *digital well-being*, pelatihan manajemen waktu digital, maupun pendampingan penggunaan media sosial di lingkungan pendidikan, komunitas, dan tempat kerja. Pendekatan tersebut sebaiknya tidak diarahkan semata-mata untuk mengurangi durasi penggunaan, tetapi juga membantu dewasa awal membangun kemampuan mengenali impuls dan membuat keputusan digital yang lebih terarah.

Ruang pengembangan penelitian masih terbuka karena temuan ini diperoleh melalui desain *cross-sectional*, pengukuran *self-report*, dan cakupan sampel yang terbatas. Studi berikutnya dapat menggunakan desain *longitudinal* serta memadukan laporan subjektif dengan indikator perilaku yang lebih objektif, seperti data *screen time*, untuk menangkap perubahan pola penggunaan dari waktu ke waktu. Pemodelan yang melibatkan *fear of missing out* (*FoMO*), kesepian, resiliensi psikologis, dukungan sosial, serta karakteristik algoritma media sosial juga berpotensi memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai terbentuknya perilaku adiktif. Dengan arah tersebut, penelitian mendatang tidak hanya dapat memperjelas mekanisme hubungan *self-control* dengan adiksi media sosial, tetapi juga menyediakan pijakan yang lebih kuat bagi perancangan intervensi dan kebijakan kesehatan mental digital yang kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

Afsari, I. A., Lailiyah, S., & Fatah, M. Z. (2023). Literature review: The relationship of the use of social media to the incidence of anxiety in adolescents in Indonesia. *Journal of Community Mental Health and Public Policy, 6*(1), 58–66. https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i1.121

Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). Regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati, 11*(6), 386–393. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/36827

Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak penggunaan media sosial "brain rot" terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Sosial Teknologi, 5*(3), 350–357. https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i3.32020

Cheng, C., & Ebrahimi, O. V. (2023). Gamification: A novel approach to mental health promotion. *Current Psychiatry Reports, 25*(11), 577–586. https://doi.org/10.1007/s11920-023-01453-5

DataReportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. DataReportal–Global Digital Insights. https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia

Ding, Y., Wan, X., Lu, G., Huang, H., Liang, Y., Yu, J., & Chen, C. (2022). The associations between smartphone addiction and self-esteem, self-control, and social support among Chinese adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 13*, 1029323. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1029323/full

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

Faidah, L., & Azzam, A. (2026). Pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Karakter, 6*(1), 12–17. https://doi.org/10.56326/wdtytr22

Garcia, M. A., & Cooper, T. V. (2024). Social media use, emotional investment, self-control failure, and addiction in relation to mental and sleep health in Hispanic university emerging adults. *Psychiatric Quarterly, 95*(4), 497–515. https://link.springer.com/article/10.1007/s11126-024-10085-8

Khonsa, S., & Darmawanti, I. (2024). Penggunaan media sosial di waktu luang pada dewasa awal dan implikasinya terhadap *subjective well-being*. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research, 4*(3), 15440–15453. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/12447

Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology, 3*(1). https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187

Kurniawan, N. A., Ralianti, D. D., Abdillah, M., Fhitrah, K. M. E., & Hanum, A. S. (2026). Psychometric evaluation of Tangney's the 10-item Brief Self-Control Scale: Evidence from Indonesian adolescence. *Jurnal Dunia Pendidikan, 6*(5), 2756–2767. https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/5281

Ma, W. Y., Zhen, R. N., Tan, X. Y., He, Y. N., Zhang, J. W., Tang, S. H., & Wang, Z. (2026). Self-control and social support in the link between academic pressure, anxiety, depression, and social media addiction in college students. *Scientific Reports, 16*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-026-37112-x

Oktaviani, N., Rahman, A., & Oktavia, S. (2025). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada siswa sekolah menengah pertama: *The relationship between self-control and social media addiction among junior high school students*. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima, 7*(2), 182–188. https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd/article/view/185

Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa: *Literature review*. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research, 4*(2), 2506–2524. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/9628

Purwaningtyas, F. D., Zuroida, A., Nurlaily, L., & Lestari, B. A. W. (2025, December). *Meta analisis: Mindfulness dan self control sebagai strategi psikologis dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja*. In *Seminar Nasional dan Call for Paper 2025 dengan Tema "Inovasi Inklusif Gender dalam Sociopreneurship" PSGESI LPPM UWP* (*Vol. 12, No. 1*, pp. 38–45). https://ejurnal.uwp.ac.id/lppm/index.php/prosiding/article/view/431

Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). *Phone snubbing* pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research, 3*(4), 571–585. https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1272

Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). *Fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4*(2), 456–461. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328

Ramadhani, N., Adilah, P., Oktora, M. Z., & Anggraini, D. (2024). Systematic literature review: Hubungan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Journal of Public Health Science, 1*(3), 178–190. https://doi.org/10.70248/jophs.v1i3.1500

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

Sujarwo, S., & Rosada, M. M. (2023). Hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* pada pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 10*(1), 178–189. https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722

Taghipour, E., Vizeshfar, F., & Zarifsanaiey, N. (2023). The effect of gamification-based training on the knowledge, attitudes, and academic achievement of male adolescents in preventing substance and internet addiction. *BMC Medical Education, 23*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-023-04858-1

Tullett-Prado, D., Doley, J. R., Zarate, D., Gomez, R., & Stavropoulos, V. (2023). Conceptualising social media addiction: A longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. *BMC Psychiatry, 23*(1), 509. https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-023-04985-5

Zhao, Z., Zhang, Y., Zhu, H., Ma, Y., & Obaid, A. (2025). The relationships among self-control, psychological resilience, and digital addiction in college students: A meta-analytic structural equation modeling. *Frontiers in Psychology, 16*, 1650148. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1650148/full

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik
https://doi.org/10.51878/academia.v6i3.14738

Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi

SERTIFIKAT

Akreditasi Jurnal

TERAKREDITASI

No. SK : 156/C/C3/KPT/2026 **Tanggal : 7 April 2026**

Direktur Penelitian, dan Pengabdian kepada Masyarakat

dengan ini memberikan kepada

28071808

ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik

EISSN : 28071808
Publisher : Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia

Peringkat Akreditasi Jurnal Ilmiah Periode II 2025

Akreditasi Ulang di Peringkat 3 mulai
Volume 3 Nomor 1 Tahun 2023 sampai Volume 7 Nomor 2 Tahun 2027

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
DIREKTORAT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

DPPM

I Ketut Adnyana
NIP 196805151994031004