

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KECEMASAN
SOSIAL DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN
MEDIA SOSIAL
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

USWATUN HASANAH

NPM. 1731080068



Prodi : Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDIAGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 2022 M/ 1444 H**

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KECEMASAN
SOSIAL DENGAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

USWATUN HASANAH
NPM. 1731080068

Program Studi : Psikologi Islam

Pembimbing I : Abdul Qohar, M.si
Pembimbing II : Intan Islamia, M.sc

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDIAGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 2022 M/ 1444 H**

ABSTRAK

Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa

Oleh :

Uswatun Hasanah

Kecenderungan kecanduan media sosial yaitu perilaku mengakses media sosial yang dilakukan secara terus-menerus sehingga penggunaanya sulit untuk membatasinya dan mengganggu kehidupan sosial disekitarnya. Kontrol diri dan kecemasan sosial diduga menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa, ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa dan ada hubungan antara kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2019 Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung dengan jumlah 157 mahasiswa. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *Cluster Random Sampling* dan yang menjadi sampel pada penelitian ini sebanyak 60 mahasiswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi yang meliputi skala kecenderungan kecanduan media sosial, skala kontrol diri dan skala kecemasan sosial. Skala kecenderungan kecanduan media sosial berjumlah 30 aitem ($\alpha=0,918$), skala kontrol diri berjumlah 40 aitem ($\alpha=0,916$), dan skala kecemasan sosial berjumlah 38 aitem ($\alpha=0,919$). Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda yang dibantu dengan SPSS 23.0 *for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan $r_{xy1.2-y} = 0,548$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Hasil tersebut memberikan sumbangan

efektif sebesar 30 %. Hasil kedua dengan $r_{xy1-y} = -0,496$ dan $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Hasil ketiga dengan $r_{xy1-y} = 0,443$ dan $p=0,002$ ($p<0,05$) yang menunjukkan hubungan positif signifikan antara kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial.

Kata kunci : *Kecenderungan Kecanduan Media Sosial, Kontrol Diri, Kecemasan Sosial*



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Uswatun Hasanah
NPM : 1731080068
Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Sosian dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Bandar Lampung 20 September 2022
Yang menyatakan,



Uswatun Hasanah
NPM. 1731080068

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	(Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z	غ	Gh	و	W
ث	Ts	س	S	ف	F	ه	H
ج	J	ش	Sy	ق	Q	ء	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ك	K	ي	Y
خ	Kh	ض	Dh	ل	L		
د	D	ط	Th				

2. Vokal

Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap
اَ	جَدَلٌ	اَ	سَارَ	أَيُّ... Ai
إِ	سَدِلٌ	إِ	قِيلَ	أُو... Au
أُ	دَكِرَ	أُ	يَجُوزُ	

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : *Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im*.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : *Nazzala, Rabbana*. Sedangkan kata sandang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : *al-Markaz, al-Syamsu*.





**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.(0721)703531, 780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri dan Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa

**Nama : Uswatun Hasanah
NPM : 1731080068
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Abdul Oohar, M.Si

NIP.197103122005011005

Pembimbing II

Intan Islamia, M.Sc

NIP.199303182018012002

**Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam**

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

NIP. 1963010119990310001



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.(0721)703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“Hubungan Kontrol Diri dan Kecemasan Sosial Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa”** disusun oleh **Uswatun Hasanah NPM : 1731080068**.
Program studi : **Psikologi Islam**, Fakultas : **Ushuluddin Dan Studi Agama**, telah dimunaqosyahkan pada hari/ tanggal : **Kamis, 27 Oktober 2022**.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : **Drs. M. Nursalim Malay, M.Si** (.....)

Sekertaris : **Angga Natalia, M.I.P** (.....)

Penguji Utama : **Supriyati, S.Psi, M.Si** (.....)

Penguji Pendamping I : **Abdul Qohar, M.Si** (.....)

Penguji Pendamping II : **Intan Islamia, M.Sc** (.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama**

Dr. H. Ahmad Isaeni, MA
NIP. 197403302000031001

MOTTO

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكُفْرٌ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

“Demi masa, Sungguh manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran”

Q.S Al-‘Asr (103:1, 2, 3)



PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya, sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur kuucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti disekeliling saya. Yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk:

1. Untuk orang tua saya yang paling saya sayangi, Bapak Dodi Afandi dan Ibu Nurmala Dewi yang selalu memberikan dukungan, mendidik dan merawat putrinya dengan sangat baik, selalu sabar dan ikhlas dalam membimbing putrinya untuk meraih segala cita-cita. Terimakasih sudah memberi cinta dan kasih sayang, memberiku pelajaran tentang semua kehidupan, serta doa kalian sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi dan mendapatkan gelar sarjana.
2. Untuk Adiku tersayang Nanda Rafif Bachtiar, terimakasih telah menjadi penyemangat dalam kehidupanku.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Uswatun Hasanah dilahirkan di Karya Tunggal pada tanggal 13 April 2000. Anak pertama dari dua bersaudara, dengan ayah yang bernama Dodi Afandi dan Ibu yang bernama Nurmala Dewi. Untuk pertama kali menempuh pendidikan di:

1. SDN 1 Karya Tunggal Lampung Selatan, lulus tahun 2011
2. SMPN 2 Katibung Lampung Selatan, lulus tahun 2014
3. MAN 2 Bandar Lampung, lulus tahun 2017

Kemudian pada tahun 2017 peneliti terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Assalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamini. Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Pada saat proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaludin Z, M.Ag., Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi ini untuk disidangkan.
4. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan sekaligus pembimbing akademik saya yang telah memberikan arahan, nasihat, serta informasi penting dalam proses perkuliahan.
5. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku dosen pembimbing I dan Ibu Intan Islamia, M.Sc selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberi arahan, semangat dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran serta dedikasih yang luar biasa untuk peneliti.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.

7. Prodi Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu peneliti untuk melakukan penelitian di kelas-kelas dan mempermudah proses administrasi serta izin penelitian.
8. Mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung angkatan 2019 yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
9. Untuk sahabat saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini Ratna Sari, S.Psi, Desti Chintia Romadhon, S.Psi, Rifkia Azzimatinur, S.Psi, Indriani Safitri, S.Psi, Alifia Rizla Humairoh, S.Psi, Dimas Prastia Purta, S.Psi, M. Rizky Prabowo, S.Psi, Afrizal Miba, S.Psi, Ericho Dwi Pangestu, S.psi, Agustina Safirti, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu dan mendengarkan keluh kesah saya, memberikan canda tawa dari awal perkuliahan hingga terselesaikan perkuliahan ini semoga persahabatan kita sampai akhir hayat.
10. Untuk sahabat-sahabat saya Dwi Agustin, S.Pd, Tuti Alawiyah, S.E, Diana Nabillah Putri, S.E, Laras Jaya Subekti, S.Pd, Agustin Trisetiawati, Destiara Adhiwijaya terimakasih untuk waktu yang telah diluangkan untukku, untuk mendengar segala keluh kesahku, nasihatmu, energi semangat yang diberikan untuk ku.
11. Untuk semua teman-teman kelas C Psikologi Islam angkatan 2017 terimakasih atas kebersamaan selama penulis menempuh perkuliahan dan semoga kebersamaan ini terus berlanjut sampai akhir hayat, Aamiin.
12. Seluruh teman-teman Psikologi Islam angkatan 2017 yang telah membantu dan belajar bersama selama kuliah.
13. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.Amin.

Bandar Lampung, 20 September 2022
Yang menyatakan,

Uswatun Hasanah
NPM. 1731080068

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PEDOMAN LITERASI	vii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	9
1. Pengertian Media Sosial	9
2. Pengertian Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	9
3. Aspek-aspek Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	10
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	10
B. Kontrol Diri	15
1. Pengertian Kontrol Diri	15
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	16
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri	17
C. Kecemasan Sosial	18
1. Pengertian Kecemasan Sosial	18
2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial	19
3. Faktor-faktor Kecemasan Sosial	19

D. Hubungan Kontrol Diri dan Kecemasan Sosial Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa.....	20
E. Kerangka Berfikir	22
F. Hipotesis	24

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	25
B. Definisi Operasional	25
C. Subjek Penelitian	26
D. Metode Pengumpulan Data	27
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	30
F. Teknis Analisis Data	31

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL

A. Orientasi Kacah Dan Persiapan Penelitian	33
1. Orientasi Kacah.....	33
2. Persiapan Penelitian	33
3. Pelaksanaan Tryout.....	35
4. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	35
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	39
B. Pelaksanaan Penelitian	41
1. Penentuan Subjek.....	41
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	41
3. Skoring.....	42
C. Analisis Data.....	42
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	42
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	43
3. Uji Asumsi	47
4. Uji Hipotesis	50
5. Pengujian Sumbangan Efektif Masing-Masing Variabel Independen	53
D. Pembahasan	53

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Populasi Penelitian Mahasiswa Psikologi Islam 2019.....	30
Tabel 2	Sampel Penelitian	31
Tabel 3	Blueprint Aitem Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	32
Tabel 4	Blueprint Aitem Kontrol Diri.....	33
Tabel 5	Blueprint Aitem Kecemasan Sosial.....	34
Tabel 6	Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	40
Tabel 7	Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecenderungan Kontrol Diri.....	41
Tabel 8	Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan Sosial	41
Tabel 9	Sebaran Aitem Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	42
Tabel 10	Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri.....	43
Tabel 11	Sebaran Aitem Skala Kecemasan Sosial.....	43
Tabel 12	Deskripsi Data Penelitian	45
Tabel 13	Kategorisasi Skor Variabel Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	48
Tabel 14	Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri	47
Tabel 15	Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Sosial	48
Tabel 16	Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 17	Hasil Uji Linieritas	51
Tabel 18	Hasil Uji Multikolinieritas.....	52
Tabel 19	Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	53
Tabel 20	Hasil Uji Hipotesis Pertama	54
Tabel 21	Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga	55
Tabel 22	Sumbangan Efektif Variabel Independen	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Berfikir Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial	26
Gambar 2	Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	46
Gambar 3	Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Kontrol Diri	48
Gambar 4	Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Kecemasan Sosial	49



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 RANCANGAN SKALA PENELITIAN	67
LAMPIRAN 2 DISTRIBUSI DATA UJI COBA.....	77
LAMPIRAN 3 VALIDITAS DAN RELIABILITAS HASIL UJI COBA SKALA	79
LAMPIRAN 4 SKALA PENELITIAN.....	85
LAMPIRAN 5 SKALA PENELITIAN BY GOOGLE FORM	95
LAMPIRAN 6 DATA SKOR PENELITIAN.....	101
LAMPIRAN 7 HASIL UJI ASUMSI.....	105
LAMPIRAN 8 HASIL UJI HIPOTESIS	111
LAMPIRAN 9 SURAT IZIN RISET	115
LAMPIRAN 10 TURNITIN	119



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia terus mengalami perkembangan yang beriringan dengan teknologi yang semakin maju. Pengguna internet di Indonesia pada awal 2022 ini dilaporkan mencapai 210 juta jiwa. Dari jumlah ini, mayoritas pengguna mengakses internet lewat ponsel untuk membuka media sosial. Dalam laporan terbaru bertajuk “Profil Internet Indonesia 2022” yang dirilis oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) baru-baru ini. Dalam laporan tersebut, APJII mengumpulkan data melalui survei dan wawancara kepada 7.568 responden berusia 13-55 tahun ke atas sejak 11 Januari 2022 hingga 24 Februari 2022. Berdasarkan laporan tersebut, total jumlah penduduk Indonesia saat ini diestimasikan mencapai 272,68 juta jiwa pada tahun 2021. Itu artinya angka penetrasi internet di Indonesia periode 2021 hingga 2022 ini mencapai 77,02 persen (Kompas.com 2022).

Media sosial tidak hanya memberikan kemudahan, tetapi juga ketergantungan dan kecemasan. Menurut *Dependence Theory*, ketergantungan didefinisikan sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan atau mencapai tujuan yang mencakup kegiatan sehari-hari, dalam hal ini media sosial Schrock (2006). Menurut Kaplan and Haenlein (2010) media sosial merupakan kumpulan aplikasi yang dibuat berdasarkan ideologi dan teknologi *Web 2.0* dan memerlukan internet untuk dapat mengaksesnya serta memungkinkan pertukaran informasi. Terdapat beberapa jenis media sosial, seperti Facebook, Twitter, wikipedia, blog, Instagram, YouTube, game online, serta jejaring sosial virtual seperti *second life*.

Media sosial dipercaya sebagai satu-satunya cara dalam memperoleh keinginan, seolah-olah individu tidak berdaya saat hidupnya tidak dilengkapi media sosial. Cooper dan Sportolari (1997) menyatakan bahwa satu-satunya pengguna media sosial yang paling umum adalah mahasiswa. Mahasiswa berada dalam

masa transisi dari remaja akhir menuju kepada dewasa awal dan saat ini berhadapan dengan dinamika psikologis. Mahasiswa juga saat ini sedang mengalami krisis identitas, yang ditandai dengan proses pengembangan identitas diri dan berusaha untuk hidup mandiri dengan membebaskan diri dari pengaruh dan dominasi peran orang lain. Pada usia ini, mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mencari kualitas hidup yang lebih baik serta mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih dekat dan lebih efektif.

Menurut survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII), terdapat 210,03 juta pengguna internet di dalam negeri pada periode 2021-2022. Angka tersebut meningkat 6,7% dari periode sebelumnya yang sebesar 196,7 juta pengguna internet. Orang yang menggunakan media dengan tingkat intensitas yang tinggi adalah individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi, dengan demikian semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka semakin tinggi pula intensitas dalam mengakses dan menggunakan media sosial (APJII 2015). Kesibukan dan aktivitas mahasiswa biasanya membuat mereka menjadi ketergantungan pada internet dan media sosial. Alasan utama mengapa mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi terhadap ketergantungan media sosial dibandingkan dengan kelompok masyarakat yang lain adalah karena mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*. Fase *emerging adulthood* ialah kurangnya karakter yang stabil, seperti kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, membentuk hubungan interpersonal, dan pertumbuhan baik dalam kemampuan afektif maupun kognitif. Ketika mahasiswa menghadapi kesulitan dalam proses perkembangannya, maka untuk menyelesaikan masalah tersebut yaitu dengan aktivitas pemakaian media sosial yang lebih intens, lebih penting dibanding dengan apa yang dilakukan oleh orang lain pada umumnya. Hal ini dikarenakan menurut kelompok mahasiswa kegiatan online bisa membantu mereka dalam

mengungkapkan perasaan dan memperkuat interaksi sosial mereka Smahel et al (2012).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 06 Maret 2021 dengan sampel mahasiswa yang berada di UIN Raden Intan Lampung yang berusia antara 19 hingga 21 tahun, rata-rata jumlah waktu yang dihabiskan setiap mahasiswa untuk menggunakan media sosial adalah 5 sampai 7 jam perhari. Selain untuk menunjang kegiatan perkuliahan, media sosial juga menjadi pengisi waktu dan menjadi kebiasaan sehari-hari mereka sehingga selalu muncul keinginan yang kuat agar meluangkan waktu menggunakan media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, serta media sosial yang lainnya. Dari wawancara tersebut, diketahui bahwa instagram merupakan platform media sosial yang paling sering dipergunakan. Instagram digunakan guna menjalin komunikasi dengan teman, keluarga, serta guna mengetahui apa yang terjadi di sekitar pengguna. Media sosial umumnya dimanfaatkan sebagai pengisi waktu luang karena media sosial yang dimiliki subjek wawancara berjumlah lebih dari satu, sehingga mereka cenderung berganti-ganti media sosial. Media sosial juga dijadikan sebagai sarana guna mengungkapkan perasaan penggunanya, seperti saat terjadi peristiwa yang tidak menyenangkan, lalu menggunakan media sosial tersebut untuk mengungkapkan perasaannya.

Kontrol diri adalah salah satu faktor yang menjadi penyebab kecenderungan kecanduan media sosial. Menurut Papalia (2004), kontrol diri merupakan kemampuan individu agar perilakunya dapat sesuai dan diterima oleh masyarakat. Kontrol diri adalah kemampuan dalam diri individu guna membentuk dan mengarahkan diri agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mendisiplinkan diri dan melakukan evaluasi terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Kontrol diri adalah unsur yang paling terpenting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut. Selaras dengan Borba (2008) yang mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari luar atau dalam sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar. Remaja tersebut akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya kenakalan-

kenakalan pada remaja jika tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik. Kontrol diri yang tidak dapat berkembang dengan baik akan menghambat proses pendewasaan individu karena pendewasaan individu tersebut tergantung pada kemampuannya dalam mengontrol diri. Semakin dewasa seseorang semakin pandai pula individu dalam menguasai dan mengendalikan diri.

Selain kontrol diri, kecemasan juga merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya kecenderungan kecanduan media sosial yang dimiliki oleh mahasiswa. Kecemasan sosial diartikan sebagai tendensi menjadi gelisah dan dalam situasi-situasi sosial yang disebabkan karena ketakutannya mendapat malu atau dinilai negatif oleh orang lain (Antony and Swinson 2008). Kecemasan sosial adalah perilaku yang berhubungan dengan ketakutan terhadap situasi dan performa sosial yang dirasakan akan memalukan, mencakup beberapa situasi, seperti berbicara di depan umum, menarik diri dari percakapan dengan orang yang tidak dikenal atau figur otoritas, menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda, serta makan dan minum di depan sekelompok orang (APA, 2000). Selain itu, kecemasan sosial didefinisikan sebagai perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya (Rakhmat 2007).

Penelitian lain yang menunjukkan hubungan antara kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Soliha (2015) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial, depresi, dan rasa kesepian secara signifikan berpengaruh terhadap timbulnya ketergantungan pada media sosial. Menurut mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini, mereka yang mengalami kecemasan sosial secara lisan merasa bahwa berkomunikasi dan menjaga kontak mata saat melakukannya membuat mereka merasa jauh lebih baik. Hal ini karena mereka lebih bergantung pada media sosial daripada bentuk komunikasi apa pun yang dapat dilakukan dengan cara tulisan dalam situasi ini. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang berkomunikasi secara online lebih cenderung merasa dipahami, dan mereka juga lebih mudah untuk mengekspresikan diri. Situasi ini juga menyebabkan penggunaan

media sosial mengalami peningkatan secara pesat dan signifikan belakangan ini.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kontrol Diri dan Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa?
2. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa?
3. Apakah ada hubungan antara kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.
2. Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.
3. Hubungan kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Manfaat tersebut adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi sosial, serta dijadikan bahan referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan

dengan kontrol diri, kecemasan sosial pada mahasiswa yang kecenderungan kecanduan media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khusus kepada subjek penelitian, yakni sebagai rujukan dalam meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan media soaial.

b. Bagi mahasiswa

Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk mahasiswa agar dapat mengetahui pentingnya kontrol diri dalam menggunakan media sosial.

c. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi dan dapat dikembangkan pada penelitian-penelitian selanjutnya.

E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk menunjang berbagai penjabaran pada penelitian ini, maka peneliti berupaya guna mengumpulkan berbagai literatur dari penelitian terdahulu agar dapat memahami semua penjelasan dan kesimpulan yang disampaikan. Selain itu, agar terhindar dari plagiasi, kode etik penulisan penelitian ilmiah juga sangat diperlukan terhadap penelitian yang relevan. Hal tersebut berpotensi guna membantu penelitian, dan berfungsi untuk mendukung teori yang membantu penyusunan penelitian.

Terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dikaji. Berikut penjabaran dari perbedaan tersebut, yaitu:

1. Kajian Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Arista Aprilia (2019) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) Pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan”. Terdapat perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang yaitu terdapat satu variabel independen pada penelitian terdahulu yaitu kontrol diri

sementara penelitian saat ini mempergunakan dua variabel independen yaitu kontrol diri dan kecemasan sosial. Subjek yang digunakan yaitu remaja, sementara penelitian saat ini adalah mahasiswa. Pada penelitian terdahulu, sampel diambil melalui *purposive sampling*, sementara pada penelitian saat ini, sampel diambil melalui teknik *Cluster Random Sampling*. Pada penelitian terdahulu, analisis dilakukan melalui teknik korelasi *product moment*, sementara analisis pada penelitian saat ini dilakukan melalui teknik analisis data regresi berganda dua prediktor. Penelitian menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS)*.

2. Kajian Penelitian yang dilaksanakan Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, dan Elisa Kurniadewi (2018) yang berjudul “Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilaksanakan yaitu variabel independen yang dipergunakan pada penelitian terdahulu hanya kecemasan sosial sementara penelitian saat ini mempergunakan kecemasan sosial dan kontrol diri. Pada penelitian ini, data dianalisis melalui teknik regresi linier sederhana sedangkan pada penelitian sekarang yaitu teknik analisis regresi berganda dua prediktor. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilaksanakan terletak pada subjeknya, yaitu sama-sama mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling*. Penelitian mempergunakan analisis statistik dan pengolahan data melalui *Statistical Package for Social Science (SPSS)*.
3. Kajian Penelitian yang dilaksanakan Resti Fauzul Muna dan Tri Puji Astuti dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilaksanakan yaitu variabel independen yang dipergunakan pada penelitian terdahulu hanya kecemasan sosial sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan dua variabel independen yaitu kontrol diri dan kecemasan sosial. Pada penelitian terdahulu subjek yang digunakan yaitu remaja, sedangkan subjek pada penelitian sekarang yaitu mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada

penelitian terdahulu yaitu teknik *sampling incidental* sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Penelitian menggunakan analisis statistik dan diolah dengan *Statistical Package for Social Science (SPSS)*.

4. Kajian penelitian yang dilakukan oleh El Syafira Saragih dengan judul “Kontrol Diri dan Kecenderungan *Internet Addiction Disorder*”. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu teknik pengambilan sampel pada penelitian terdahulu menggunakan teknik *Probability Proportional to Size Sampling* sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Teknik analisis data pada penelitian terdahulu menggunakan teknik korelasi *product moment* sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan teknik analisis data regresi berganda dua predictor. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu menggunakan subjek penelitian mahasiswa.
5. Kajian penelitian yang dilaksanakan Silvia Fardila Soliha dengan judul “Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial”. Teknik pengambilan sampel pada penelitian terdahulu yaitu teknik *random sampling* sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* dengan jumlah responden 100 orang. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu menggunakan subjek penelitian mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Hasil tersebut dibuktikan dari nilai $R_{x1.2-y}=0,548$ dengan nilai $F=12,216$ dan $p=0,000$ ($p<0,1$). Hasil yang diperoleh memberikan sumbangan efektif total sebesar 30% dan 70% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.
2. Terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy1y}= -0,496$ dan $p=0,000$ ($p<0,01$). Hasil yang diperoleh menunjukkan variabel kontrol diri memberi sumbangan efektif sebesar 18,2%.
3. Terdapat hubungan positif signifikan antara kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi $r_{x2y}=0,443$ dan $p=0,000$ ($p<0,01$). Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 11,7%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran :

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat menerapkan data dan meningkatkan pemahaman tentang kontrol diri dalam mengarahkan, mengendalikan dirinya dalam menggunakan media sosial sehingga tidak menjadikan media sosial sebagai

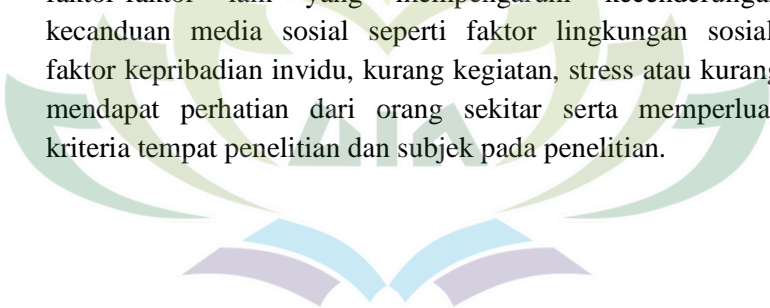
tempat berkomunikasi yang intens dengan orang lain dan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain di kehidupan nyata supaya tidak menimbulkan perasaan cemas ketika bertemu dengan orang-orang yang baru.

2. Bagi Institusi

Bagi pihak institusi diharapkan dapat mendampingi dan melakukan pelatihan mengenai pentingnya kontrol diri supaya mahasiswa dapat meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa dan melakukan sosialisasi mengenai media sosial supaya mahasiswa dapat memenejemen waktu dengan baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian kembali tentang kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa, diharapkan dapat menggali lagi informasi yang lebih banyak, sehingga dapat mengungkap faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan kecanduan media sosial seperti faktor lingkungan sosial, faktor kepribadian invidu, kurang kegiatan, stress atau kurang mendapat perhatian dari orang sekitar serta memperluas kriteria tempat penelitian dan subjek pada penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Abd, Halim, & Farhana Sabri. 2013. *Relationship between Defense Mechanisms and Coping Styles among Relapsing Addicts*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 84: 1829–37.
- Antony, M M, & R P Swinson. (2008). *Shyness & Social Anxiety Workbook*. Canada.
- Aprillia, Arista Dwi. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) Pada Remaja Di Sma Harapan 1 Medan*. Universitas Medan Area.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Association, American Psychiatric. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th ed. Arlington.
- Averill, James R. (1973). *Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress*. *Psychological bulletin* 80(4): 286.
- Azka, Fatih, Dendih Fredi Firdaus, & Elisa Kurniadewi. (2018). “Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa.” 5: 201–10.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar Saifuddin. (2012). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Peajar.
- Baltaci, Onder, & Erdal Hamarta. (2013). *Analyzing the Relationship between Social Anxiety, Social Support and Problem Solving Approach of University Students*.
- Borba, Michele. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral*. Gramedia Pustaka Utama.
- Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Cooper, Alvin, & Leda Sportolari. (1997). *Romance in Cyberspace: Understanding Online Attraction*. *Journal of Sex Education and therapy* 22(1): 7–14.
- Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman. (2004). *Human Development*. 9th ed. New York: McGraw-Hill.
- Durand, V Mark. (2006). *NoIntisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta:

Pustaka Peajar.

- Dyah Rachmawati, Pratiwi. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Laki-Laki Dan Remaja Perempuan Pengguna Media Sisial (Facebook Dan Twitter) Serta Tinjauannya Dalam Islam.
- Estacio, Emeé Vida, Michael Murray, and David F Marks. (2018). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. Health Psychology: 1–832.
- Ghufron, M & Risnawita, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goldfried, Marvin R, & Michael Merbaum. (1973). *Behavior Change through Self-Control*. Holt, Rinehart & Winston.
- Grant, Brecht. (2000). *Mengenal Dan Menanggulangi Kekhawatiran*. Jakarta: Prenhallindo.
- La Greca, Annette M, & Nadja Lopez. (1998). *Social Anxiety among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships*. Journal of abnormal child psychology 26(2): 83–94.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indonesia, A P. (2015). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved November 21: 2016.
- Islamia, Intan, Muhammad Pedy Purnama, Uin Raden, and Intan Lampung. (2022). Kontrol Diri Dan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Malahayati* 4(1): 95–103.
- Istri, Dwi, & Setia Asyanti. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Dan Keterampilan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Smk. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi (c)*: 101–9.
- Kaplan, Andreas M, & Michael Haenlein. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business horizons* 53(1): 59–68.
- Kimberly, S, & Nabuco de Abreu Young. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Wiley.
- Marcellyna, Cyntia. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Sosial Dengan Kuantitas Merokok Pada Remaja Akhir. Universitas Sanata Dharma. Yoyakarta.

- Montag, Christian, Martin Reuter, and Alexander Markowetz. (2015). "The Impact of Psychoinformatics on Internet Addiction." In *Internet Addiction*, Springer, 143–50.
- Mukodim, Didin. (2004). Peranan Kesepian Dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Universitas Gunadarma. *Proceedings, Komputer dan Sistem Intelejen (KOMMIT2004)*.
- Muna, Resti Fauzul, Tri Puji Astuti. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir Correlation Between Self Control With a Tendency of Social Media Addiction in Late Adolescence. *Kecenderungan kecanduan media sosial, Kontrol Diri, Remaja akhir* (1).
- Nurmandia, Heny, Denok Wigati, & Luluk Masluchah. (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi* 4(2): 107–19.
- Papalia, Diane E, Sally Wendkos Olds, & Ruth Duskin Feldman. (2007). *Human Development*. McGraw-Hill.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Rizka, Handayani Widya. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Remaja Pria. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Schrock, Andrew. (2006). Myspace or Ourspace: A Media System Dependency View of Myspace.
- Smahel, David, B Bradford Brown, & Lukas Blinka. (2012). *Associations between Online Friendship and Internet Addiction among Adolescents and Emerging Adults*. *Developmental psychology* 48(2): 381.
- Soliha, Silvia Fardila. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4(1): 1–10.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung.
- Young, Kimberly S. (2010). *Kecanduan Internet*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Young, Kimberly S, & C N D Abreu. (2017). "Kecanduan Internet." *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.

Young, Kimberly S, and Robert C Rodgers. (1998). "Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development." In *69th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association*, , 40–50.

