



Dinamika Kontrol Diri pada Remaja yang Mengalami Kecanduan Media Sosial

Nazariskina

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh

Sri Nurhayati Selian

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh

Alamat: Jl. Muhammadiyah No.91, Batoh, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh

Korespondensi penulis: nadadering2005@email.com

Abstract. *The background of this research is based on the widespread use of social media among adolescents, which has resulted in weakened self-control abilities. This study aims to understand the dynamics of self-control in adolescents experiencing social media addiction. The approach used was a qualitative case study method. The research subjects consisted of three 18-year-old adolescents in Gampong Tegu Darussalam, Banda Aceh, who actively use social media for more than five hours per day. Data were obtained through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The results showed that adolescents experience emotional dependence on social media, inconsistent self-control efforts, and a strong influence of the social environment on their digital behavior. Internal factors such as emotions and self-awareness, as well as external factors such as peer pressure and family support, also determine the stability of self-control. This study confirms that the dynamics of self-control are fluctuating but can be strengthened through personal awareness and a positive social environment.*

Keywords: *self-control; addiction; social media; adolescents; psychological dynamics.*

Abstrak. Latar belakang penelitian didasari oleh maraknya penggunaan media sosial di kalangan remaja yang berdampak pada lemahnya kemampuan pengendalian diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari 3 remaja berusia 18 tahun di Gampong Tegu Darussalam, Banda Aceh, yang aktif menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mengalami ketergantungan emosional terhadap media sosial, upaya pengendalian diri yang tidak konsisten, serta pengaruh kuat lingkungan sosial terhadap perilaku digital mereka. Faktor internal seperti emosi dan kesadaran diri, serta faktor eksternal seperti tekanan teman sebaya dan dukungan keluarga, turut menentukan stabilitas kontrol diri. Penelitian ini menegaskan bahwa dinamika kontrol diri bersifat fluktuatif namun dapat diperkuat melalui kesadaran pribadi dan lingkungan sosial yang positif.

Kata Kunci: kontrol diri; kecanduan; media sosial; remaja; dinamika psikologis.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang begitu pesat telah mengubah pola kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Media sosial kini tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang untuk berekspresi, mencari pengakuan, dan membangun identitas diri. Namun, di balik kemudahan dan hiburan yang ditawarkan, media sosial juga membawa tantangan besar berupa kecanduan digital (Selian, 2025). Banyak remaja yang tanpa disadari menghabiskan sebagian besar waktunya di dunia maya hingga mengabaikan tanggung jawab akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional mereka. Fenomena inilah yang menjadi titik awal munculnya masalah lemahnya kontrol diri di kalangan remaja.

Secara teoritis, kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur dorongan, emosi, serta perilaku agar tetap sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya. Menjelaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam menahan godaan jangka pendek demi mencapai tujuan jangka

panjang. Dalam konteks remaja, kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh faktor emosional, sosial, dan lingkungan. Bandura (1986) melalui teori *self-regulation* menegaskan bahwa individu belajar mengontrol perilakunya melalui pengamatan dan pengalaman sosial di sekitarnya. Dengan demikian, perilaku remaja yang terbentuk di dunia digital sangat erat kaitannya dengan bagaimana mereka meniru, menilai, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang serba online.

Permasalahan yang muncul adalah banyak remaja saat ini kehilangan kemampuan untuk mengontrol penggunaan media sosial secara seimbang. Ketika dorongan emosional lebih kuat daripada kesadaran rasional, mereka cenderung tenggelam dalam dunia maya dan sulit keluar dari kebiasaan tersebut. Hal ini berdampak pada munculnya kecemasan, gangguan tidur, penurunan prestasi belajar, hingga melemahnya interaksi sosial di dunia nyata. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara *das sollen* (seharusnya remaja mampu mengendalikan diri dan menggunakan media sosial secara bijak) dengan *das sein* atau kenyataannya remaja justru terjebak dalam perilaku adiktif dan kehilangan kendali terhadap penggunaan media sosial (Gunawan & Priyanggasari, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial. Dan menemukan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan tingkat kecanduan internet pada remaja di Yogyakarta. Huda (2022) juga menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan kecanduan Instagram. Demikian pula penelitian Mile (2022) menemukan bahwa sebagian besar remaja di Gorontalo memiliki kontrol diri dan tingkat kecanduan TikTok dalam kategori sedang. Namun, penelitian-penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan statistik antar variabel tanpa menggali pengalaman subjektif remaja.

Kebaruhan penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif yang digunakan untuk memahami dinamika psikologis di balik perilaku remaja yang kecanduan media sosial. Penelitian ini tidak hanya memotret hubungan antara kontrol diri dan kecanduan, tetapi juga mencoba menelusuri bagaimana remaja memaknai perjuangan mereka dalam menahan dorongan, mengatur waktu, dan berhadapan dengan tekanan sosial di lingkungan digital. Pendekatan ini memberikan pandangan yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor internal seperti emosi dan kesadaran diri, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan pengaruh teman sebaya, membentuk dinamika kontrol diri remaja.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis dinamika kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial, khususnya di lingkungan Gampong Tegu Darussalam, Banda Aceh. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi remaja, sekaligus menjadi dasar bagi upaya intervensi dan bimbingan yang dapat membantu remaja mengembangkan kontrol diri digital yang lebih sehat dan seimbang.

KAJIAN TEORI

Fenomena meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja telah membawa dampak besar terhadap pola perilaku dan kesejahteraan psikologis mereka. Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai wadah untuk mencari pengakuan, mengekspresikan diri, serta membentuk identitas sosial. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi sering kali menimbulkan ketergantungan emosional dan berujung pada lemahnya kemampuan mengatur diri. Dalam konteks ini Aini (2023) berpendapat bahwa konsep kontrol diri menjadi kunci penting untuk memahami bagaimana remaja mampu menahan dorongan penggunaan media sosial yang berlebihan dan menjaga keseimbangan dalam aktivitas sehari-hari.

Menurut Tangney (2020) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan dorongan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang. Individu dengan tingkat kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu, menyesuaikan emosi, dan tidak mudah terpengaruh oleh rangsangan dari luar, termasuk godaan untuk terus mengakses media sosial. Sebaliknya, kontrol diri yang rendah membuat seseorang bertindak impulsif, sulit menahan keinginan, dan lebih rentan terhadap perilaku adiktif. Hasil penelitian Richardo (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan media sosial. Semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan terhadap media sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri memiliki peran signifikan dalam menahan perilaku kompulsif di dunia digital.

Selain itu, teori self-regulation dari Bandura juga relevan dalam menjelaskan hubungan antara kontrol diri dan perilaku digital remaja. Bandura (1986) mengemukakan bahwa pengendalian diri terbentuk melalui proses pengamatan dan evaluasi diri. Dalam konteks penggunaan media sosial, remaja belajar dari lingkungan sosialnya mereka meniru perilaku teman sebaya atau figur publik yang dikagumi. Ketika individu terus membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, muncul dorongan emosional yang sulit dikendalikan, seperti rasa iri, cemas, atau takut tertinggal dari tren sosial. Proses ini dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu perasaan cemas karena merasa tertinggal dari aktivitas atau pengalaman orang lain.

Nova (2025) menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah mengalami FoMO karena sulit mengatur dorongan untuk terus memantau kehidupan orang lain di dunia maya. FoMO sendiri dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan sosial, menurunnya kepuasan hidup, hingga gangguan tidur akibat keinginan untuk selalu “terhubung”. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri tinggi mampu membatasi waktu penggunaan media sosial, menahan keinginan untuk selalu online, serta lebih fokus pada aktivitas produktif di dunia nyata. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan prediktor penting dalam menurunkan tingkat FoMO di kalangan pengguna media sosial aktif.

Keterkaitan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial juga dijelaskan oleh beberapa penelitian internasional. Błachnio (2023) menemukan bahwa kontrol diri yang tinggi mampu mencegah perilaku penggunaan media sosial secara otomatis dan berlebihan. Individu dengan kesadaran diri yang baik dapat menunda kepuasan sesaat yang diperoleh dari aktivitas digital dan lebih memilih fokus pada tujuan jangka panjang. Sementara itu, Brevers (2021) menyebutkan bahwa lemahnya strategi pengendalian diri dapat memperkuat kecenderungan seseorang untuk menggunakan media sosial sebagai pelarian dari tekanan emosional.

Kecanduan media sosial juga berkaitan dengan faktor sosial dan emosional. Richardo (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri rendah cenderung menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial hingga mengabaikan tanggung jawab akademik dan interaksi sosial nyata. Kondisi ini menunjukkan adanya gangguan regulasi diri yang dipengaruhi oleh dorongan emosional, lingkungan sosial, serta keinginan untuk memperoleh validasi digital. Dalam perspektif psikologi sosial, perilaku ini merupakan bentuk kompensasi terhadap kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan sosial.

Beberapa penelitian sebelumnya seperti Fitriyani (2020) memperkuat temuan tersebut. Mereka menemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku adiktif terhadap media sosial dan perasaan FoMO. Individu yang mampu mengatur waktu serta menetapkan batasan terhadap aktivitas daring memiliki tingkat kecemasan digital yang lebih

rendah. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri bukan hanya aspek kepribadian, tetapi juga mekanisme penting dalam menjaga keseimbangan antara dunia nyata dan dunia digital.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upayanya memahami dinamika psikologis kontrol diri remaja secara mendalam melalui pendekatan kualitatif. Jika penelitian sebelumnya lebih menyoroti hubungan statistik antarvariabel, maka penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi dorongan emosional, tekanan sosial, serta godaan digital yang memengaruhi kemampuan mereka untuk mengendalikan diri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih humanis tentang bagaimana kontrol diri berperan dalam membentuk perilaku remaja di era media sosial, serta menjadi dasar bagi strategi intervensi psikologis yang mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, karena berfokus pada pemahaman mendalam tentang dinamika kontrol diri remaja yang mengalami kecanduan media sosial. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif dan makna yang diberikan partisipan terhadap perilaku mereka dalam menggunakan media sosial secara berlebihan. Subjek penelitian terdiri dari 3 orang remaja berusia 18 tahun yang tinggal di Gampong Tegu Darussalam, Banda Aceh, dan aktif menggunakan media sosial lebih dari lima jam per hari. Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian (Khalefa & Selian, 2021). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi berupa catatan lapangan serta tangkapan aktivitas media sosial. Data dianalisis menggunakan model interaktif *Miles* dan *Huberman*, yang mencakup tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk memastikan keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber dan member check, serta pemeliharaan jejak audit (audit trail). Melalui metode ini, penelitian berupaya menghadirkan pemahaman yang holistik dan humanis tentang proses psikologis remaja dalam mengendalikan diri di tengah kecanduan media sosial.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dampak Kecanduan Media Sosial pada Remaja

Fenomena kecanduan media sosial pada remaja terlihat sangat jelas dalam keseharian subjek penelitian, yaitu N, M, dan I. Ketiganya mengaku hampir setiap hari menghabiskan waktu 5–10 jam di media sosial, terutama TikTok, WhatsApp, dan Instagram. N mengatakan bahwa ia merasa “gelisah” jika tidak membuka TikTok dalam sehari, sementara M mengaku sering kehilangan waktu belajar karena keasyikan menonton konten hiburan. Hal ini menunjukkan adanya ketergantungan psikologis yang tinggi. Penggunaan media sosial yang berlebihan muncul sebagai bentuk pelarian diri dari kesepian dan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi di dunia nyata. Pola ini juga sejalan dengan temuan Rahmi (2024) bahwa remaja yang kecanduan media sosial cenderung mengalami tekanan emosional dan gejala stres yang meningkat.

Kecanduan media sosial tidak hanya memengaruhi waktu dan produktivitas remaja, tetapi juga berdampak pada keseimbangan fisik dan sosial mereka. Subjek M sering begadang untuk menonton video pendek dan merasa sulit tidur, sementara I mengatakan bahwa ia lebih senang bermain ponsel daripada berkumpul dengan teman di dunia nyata. Penelitian Winda (2023) mendukung temuan ini dengan menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan interaksi sosial secara langsung. Rahmi (2024) menambahkan bahwa perilaku tersebut dapat memicu gangguan tidur serta rasa cemas yang

kronis akibat paparan konten berlebihan. Dengan demikian, media sosial yang seharusnya menjadi alat komunikasi kini justru berbalik menjadi sumber tekanan psikologis.

Selain itu, dampak sosial dari kecanduan media sosial juga tampak dari penurunan kemampuan berinteraksi di dunia nyata. N mengaku lebih nyaman mengobrol melalui pesan daripada berbicara langsung. Kondisi ini menunjukkan terjadinya *social withdrawal*, yaitu kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial langsung. Perubahan ini diperkuat oleh Rahmi (2024) yang menegaskan bahwa intensitas komunikasi online yang tinggi membuat remaja kehilangan kepekaan sosial dan keterampilan empati. Dalam konteks ini, media sosial telah menggeser makna hubungan sosial dari interaksi yang bermakna menjadi hubungan yang dangkal dan berbasis perhatian digital.

Fenomena perbandingan sosial juga muncul dalam pengalaman M, yang sering merasa minder melihat kehidupan orang lain di TikTok. Ia merasa dirinya tidak cukup baik ketika melihat teman sebaya tampil sukses dan bahagia di dunia maya. Kondisi ini selaras dengan diperkuat oleh hasil penelitian Tryas (2025) bahwa media sosial memperbesar kecenderungan remaja untuk membandingkan diri, yang berujung pada rendahnya harga diri dan munculnya rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Menurut Rahmi (2024) paparan konten “kehidupan sempurna” di media sosial seringkali menciptakan distorsi realitas yang memperburuk kesejahteraan psikologis remaja.

Kecanduan media sosial juga berkaitan erat dengan kondisi emosional dan mental remaja. Berdasarkan wawancara, N dan I sama-sama mengaku sering merasa cemas, mudah tersinggung, dan sulit tidur setelah bermain media sosial terlalu lama. Hal ini sejalan dengan temuan Syafira (2020) yang menyebutkan bahwa tingginya frekuensi penggunaan media digital berbanding lurus dengan meningkatnya gangguan emosi dan stres. Dalam jangka panjang, hal ini bisa mengganggu keseimbangan psikologis remaja yang sedang berada pada masa pencarian identitas diri.

Dari keseluruhan temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja bukan sekadar kebiasaan, tetapi sudah menjadi kebutuhan emosional yang kompleks. Mereka mencari validasi, hiburan, dan pelarian diri dari rutinitas melalui dunia maya. Namun, seiring meningkatnya keterikatan tersebut, mereka justru semakin kehilangan kendali atas waktu, emosi, dan hubungan sosial. Hal ini menegaskan pandangan Ahdanisa (2023) bahwa perilaku adiktif media sosial mencerminkan rendahnya kontrol diri dan lemahnya kemampuan untuk menetapkan batas dalam penggunaan teknologi.

Kontrol Diri pada Remaja yang Kecanduan Media Sosial

Dinamika kontrol diri pada remaja tampak dari proses naik turunnya kemampuan mereka dalam mengendalikan dorongan menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil wawancara, N dan M pernah mencoba membatasi waktu penggunaan media sosial, namun selalu gagal karena muncul dorongan kuat untuk kembali membuka aplikasi. Menurut Baumeister dan Heatherton (1996) kontrol diri adalah kemampuan menahan dorongan jangka pendek demi mencapai tujuan jangka panjang, namun kemampuan ini seringkali goyah pada remaja yang masih labil secara emosional. Ahdanisa (2023) menemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan adiksi TikTok semakin rendah kontrol diri remaja, semakin besar kecenderungan mereka terjebak dalam penggunaan berlebihan (Amalia & Nurhadi, 2022).

Dinamika ini terlihat jelas dari cara M dan I berjuang antara kesadaran dan keinginan. M mengatakan bahwa ia tahu terlalu banyak bermain media sosial membuatnya malas belajar, tetapi tetap sulit berhenti karena “rasanya hampa kalau tidak buka TikTok.” Sementara I berusaha mengalihkan diri dengan bermain bola atau membantu orang tua, namun kembali tergoda oleh rasa penasaran terhadap tren terbaru. Winda (2023) menjelaskan bahwa kontrol diri tidak hanya

bergantung pada niat, tetapi juga kemampuan mengelola emosi dan mengalihkan perhatian dari sumber godaan. Proses tarik-menarik ini menunjukkan bahwa remaja masih berada pada tahap pembentukan kemampuan regulasi diri yang belum stabil.

Aspek kognitif dan emosional juga memainkan peran penting dalam dinamika kontrol diri ini. Subjek N menyadari dampak negatif dari kebiasaannya, namun sering membenarkan perilaku tersebut dengan alasan “semua orang juga main HP.” Menurut Syafira (2020) hal ini merupakan bentuk self-justification mechanism, di mana individu menormalkan perilaku impulsif untuk mengurangi rasa bersalah. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kesadaran tidak selalu diikuti oleh tindakan yang konsisten. Rahmi (2024) menambahkan bahwa lemahnya kontrol diri seringkali diperparah oleh tekanan sosial dan rasa takut tertinggal dari tren pergaulan (*fear of missing out*).

Meskipun begitu, ada tanda-tanda positif dari usaha mereka untuk memperbaiki diri. Subjek I menunjukkan upaya nyata dengan membatasi waktu bermain media sosial menjadi dua jam per hari dan lebih sering beraktivitas di luar rumah. Hal ini menunjukkan adanya potensi pemulihan jika remaja mendapat dukungan lingkungan yang tepat. Tryas (2025) menyatakan bahwa kesadaran reflektif merupakan langkah awal penting dalam proses pemulihan dari perilaku adiktif digital. Ketika individu mulai mampu mengenali pola perilakunya sendiri, maka peluang untuk membangun kontrol diri yang lebih kuat menjadi lebih besar.

Dengan demikian, dinamika kontrol diri remaja yang kecanduan media sosial menggambarkan sebuah proses yang tidak linear terdiri atas kegagalan, kesadaran, dan usaha memperbaiki diri secara berulang. Hal ini juga memperkuat temuan Ahdanisa (2023) bahwa pembentukan kontrol diri memerlukan latihan terus-menerus, terutama melalui pembiasaan dan dukungan dari lingkungan sosial yang positif. Dalam konteks ini, kontrol diri bukan sekadar kemampuan individual, melainkan hasil interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan digital yang membentuk perilaku remaja sehari-hari.

Faktor Mengendalikan Diri dari Penggunaan Media Sosial

Faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan kontrol diri remaja dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup emosi, motivasi, dan kesadaran diri, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, serta sistem algoritma media sosial. Subjek M mengaku sering kesepian di rumah karena orang tua sibuk, sehingga media sosial menjadi pelarian utama. Kondisi ini sejalan dengan temuan yang menyebutkan bahwa kesepian merupakan prediktor utama perilaku adiktif digital. Menurut, Yuliani (2023) tekanan emosional seperti rasa cemas dan kebutuhan akan pengakuan sosial juga memperlemah kontrol diri pada remaja pengguna media sosial.

Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan kontrol diri. I menyebutkan bahwa dukungan dan perhatian ibunya membuatnya termotivasi untuk mengurangi waktu bermain ponsel. Sebaliknya, N mengatakan bahwa karena kurangnya pengawasan dari keluarga, ia merasa bebas mengakses media sosial kapan pun. Penelitian Tryas (2025) menegaskan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor protektif yang dapat menurunkan risiko kecanduan media sosial. Kehangatan dan komunikasi terbuka dalam keluarga mampu menjadi penyeimbang terhadap tekanan sosial yang dialami remaja di dunia maya.

Selain keluarga, faktor lingkungan digital juga sangat berperan. Ahdanisa (2023) menjelaskan bahwa algoritma media sosial seperti TikTok sengaja dirancang untuk mempertahankan atensi pengguna dengan menyajikan konten yang sesuai minat. Hal ini memperkuat perilaku kompulsif dan melemahkan kontrol diri karena pengguna terus-menerus

menerima rangsangan baru yang menyenangkan. N bahkan mengatakan, “kalau udah scroll, kayak susah berhenti,” yang memperlihatkan betapa kuatnya pengaruh sistem digital terhadap perilaku remaja. Dalam konteks ini, kontrol diri bukan hanya perjuangan personal, tapi juga pertarungan melawan desain teknologi yang adiktif.

Motivasi pribadi juga menjadi faktor penting yang membedakan kekuatan kontrol diri antar remaja. I menunjukkan keinginan kuat untuk berubah dan mengatur waktu dengan lebih baik, sementara M mengaku masih sulit karena merasa media sosial adalah “hiburan satu-satunya.” Hal ini menguatkan teori Rahmi (2024) tentang motivasi intrinsik, bahwa perubahan perilaku yang berkelanjutan hanya bisa terjadi jika didorong oleh keinginan internal, bukan sekadar tekanan eksternal. Dalam hal ini, dukungan dari lingkungan dan kesadaran diri harus berjalan bersamaan untuk membentuk kontrol diri yang stabil.

Dengan memperhatikan seluruh faktor tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri remaja terbentuk dari interaksi antara faktor psikologis, lingkungan sosial, dan pengaruh teknologi digital. Ketika satu aspek terganggu misalnya kurangnya dukungan keluarga atau tekanan sosial tinggi kemampuan mengendalikan diri pun melemah. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kontrol diri remaja perlu dilakukan secara holistik, dengan melibatkan keluarga, sekolah, dan media sebagai agen pendidikan digital yang sehat dan sadar etika.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai dinamika kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial di Gampong Tegu Darussalam, dapat disimpulkan bahwa kemampuan remaja dalam mengendalikan diri dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti emosi, kesadaran diri, dan motivasi pribadi berperan penting dalam membentuk kesiapan remaja untuk menahan dorongan penggunaan media sosial secara berlebihan, sedangkan faktor eksternal seperti dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan sosial turut menentukan kekuatan atau kelemahan kontrol diri tersebut. Ke 3 subjek penelitian menunjukkan dinamika yang berbeda, subjek pertama memiliki kesadaran diri yang baik tetapi belum stabil secara emosional, subjek kedua mengalami kesulitan karena lemahnya dukungan lingkungan, dan subjek ketiga berhasil mengatur diri berkat motivasi serta bimbingan keluarga yang kuat. Penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri pada remaja bersifat fluktuatif dan dapat berkembang apabila didukung oleh kesadaran pribadi, lingkungan yang positif, dan bimbingan yang konsisten dari orang tua serta lingkungan sekitar, sehingga remaja mampu menggunakan media sosial secara sehat, produktif, dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdanisa. (2023).). *Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi Media Sosial TikTok pada Siswa Kelas X SMAN 11 Jakarta*. 5(2), 115–126 <https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1360>.
- Aini, S. (2023). *Kontrol diri dan kecanduan media sosial pada remaja di era digital*. *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*. 12(3), 145–157. <https://doi.org/doi.org/10.31004/jppi.v12i3.2893>
- Amalia, R., & Nurhadi, A. (2022). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna TikTok di Yogyakarta*. 8(2), 74–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/empati.v8i2.1876>
- Bandura. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). *Self-Regulation Failure: An Overview*.

- Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Blachnio. (2023). *Self-control and social media addiction: The role of awareness and behavioral regulation*. 145(2), 107734. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107734>
- Brevers. (2021). *Strategies for self-control in social media use: A self-regulation perspective*. 10(2), 191–203 <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.49>.
- Fadhlih, A., & Marsinun, R. (2023). HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA SISWA KELAS X SMAN 11 JAKARTA. *JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION*, 4(4), 2438–2446. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1360>
- Fitriyani. (2020). *Pengaruh kontrol diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada pengguna Instagram*. 9(1), 24–32 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1471>.
- Gunawan, R. N. G., & Priyanggasari, A. T. S. (2024). *Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa dan Kaitannya dengan Kontrol Diri*. <http://senasif.unmer.ac.id>.
- Huda. (2022). *Hubungan kontrol diri dengan kecanduan Instagram pada remaja pengguna aktif media sosial*. 6(2), 112–121. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/15548>.
- Kecanduan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja. (2025). *Tryas*, 6(1), 12–23. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.507>.
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Mile. (2022). *Kontrol diri dan tingkat kecanduan media sosial pada remaja di Gorontalo*. 4(1), 33–41. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.
- Nova. (2025). *Hubungan kontrol diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada penggunaan media sosial: Sebuah studi literatur*. 3(4), 5585–5590 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1471>.
- Rahmi. (2024). *Social Media Addiction and Mental Health in Adolescents*. 7(1), 45–56 [10.31289/analitika.v16i2.11705](https://doi.org/10.31289/analitika.v16i2.11705).
- Richardo. (2024). *Kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa dan kaitannya dengan kontrol diri*. 6(1), 192–198. doi: 10.2147/PRBM.S408993.
- Selian. (2025). *Antara Dunia Nyata dan Virtual: Studi Kasus Remaja dengan Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Gadget*. 4(1), 4775–4783 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2184>.
- Syafira, E. (2020). *Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder*. 4(1), 57–68 [10.26623/philanthropy.v4i1.1859](https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1859).
- Tangney. (2020). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. 88(4), 659–674 [10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x](https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x).
- Winda. (2023). *Kontrol Diri pada Remaja Pengguna TikTok di Kota Lhokseumawe*. 1(2), 96–103 <http://dx.doi.org/>.
- Yuliani. (2023). *Digital lifestyle, social comparison, and emotional regulation among social media users*. 17(1), 44–56 <https://www.researchgate.net/publication/389136011>.