



Contents lists available at Journal Global Econedu  
**Journal of Educational and Learning Studies**  
ISSN: 2655-2760 (Print) ISSN: 2655-2779 (Electronic)  
Journal homepage: <http://jurnal.globaleconedu.org/index.php/jels>



## Prediktor kecanduan media sosial pada remaja: pengaruh *self-control* dan dukungan teman sebaya

Nadiratul Amirah, Yarmis Syukur<sup>\*)</sup>, Netrawati Netrawati, Puji Gusri Handayani  
Universitas Negeri Padang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Aug 16<sup>th</sup>, 2026  
Revised Sept 21<sup>th</sup>, 2026  
Accepted Oct 08<sup>th</sup>, 2026

#### Keyword:

*Self-control*,  
Dukungan teman sebaya,  
Kecanduan media sosial,  
Siswa SMP,  
Bimbingan dan konseling

### ABSTRAK

Kecanduan media sosial pada remaja menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kehidupan akademik, sosial, dan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecanduan media sosial pada siswa SMP Negeri 1 Batanghari serta menganalisis pengaruh *self-control* dan dukungan teman sebaya sebagai prediktor kecanduan media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif. Sampel penelitian berjumlah 117 siswa SMP Negeri 1 Batanghari yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kecanduan media sosial, skala *self-control*, dan skala dukungan teman sebaya, untuk mengukur *self-control*, dukungan teman sebaya, dan kecanduan media sosial. Kemudian dianalisis dengan menggunakan regresi *linear berganda*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* dan dukungan teman sebaya secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecanduan media sosial dengan  $F = 70,816$  dan signifikansi  $< 0,001$ . Secara parsial, *self-control* merupakan prediktor yang signifikan, sedangkan dukungan teman sebaya juga menunjukkan kontribusi langsung yang signifikan. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan kemampuan pengendalian diri dan pembentukan hubungan teman sebaya yang suportif melalui layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini berkontribusi pada layanan Bimbingan dan Konseling dengan menegaskan pentingnya penguatan *self-control* dan regulasi diri dalam layanan pencegahan kecanduan media sosial, disertai pemanfaatan lingkungan teman sebaya untuk membangun pola interaksi digital yang sehat.



© 2026 The Authors. Published by Global Econedu.  
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

### Corresponding Author:

Yarmis Syukur  
Universitas Negeri Padang  
Email: [yarmissyukur@fip.unp.ac.id](mailto:yarmissyukur@fip.unp.ac.id)

## Pendahuluan

Kecanduan media sosial merupakan salah satu fenomena penggunaan teknologi digital yang semakin mendapat perhatian, khususnya pada kelompok remaja. Perkembangan teknologi digital menjadikan media sosial sebagai bagian yang hampir tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Di Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa jumlah pengguna internet pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 orang atau sekitar 79,5% dari populasi Indonesia, dengan Generasi Z sebagai salah satu kelompok pengguna terbesar, yaitu sebesar 34,40% (APJII, 2024). Data tahun 2025 juga menunjukkan terdapat sekitar 143 juta identitas pengguna media sosial di Indonesia, setara dengan 50,2% populasi, dan sekitar 67,3% pengguna internet Indonesia menggunakan setidaknya satu platform media sosial (Kemp, 2025). Tingginya keterlibatan

kelompok usia muda dalam aktivitas digital menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sosial remaja.

Media sosial memberikan berbagai macam manfaat, misalnya seperti sarana memperoleh informasi, mendukung komunikasi, serta menciptakan ruang kolaboratif yang dapat mendukung proses pertukaran pengetahuan (Ansari & Khan, 2020; Perez et al., 2023; Zachos et al., 2018). Meskipun demikian, intensitas penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi penggunaan yang bermasalah atau *problematic social media use (PSMU)* (Boer et al., 2021; Montag et al., 2024). Kondisi tersebut sering disebut juga dengan istilah kecanduan media sosial. Kondisi ini ditandai oleh kesulitan mengendalikan penggunaan, dorongan kuat untuk terus mengakses media sosial, preokupasi terhadap aktivitas daring, serta terganggunya fungsi akademik, sosial, interpersonal, dan kesejahteraan psikologis individu (Peng & Liao, 2023; Poli et al., 2025). Dengan demikian, persoalan utama bukan hanya terletak pada seberapa sering atau berapa lama remaja menggunakan media sosial, tetapi pada sejauh mana penggunaan tersebut dapat dikendalikan dan apakah telah menimbulkan konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena penggunaan media sosial yang bermasalah semakin relevan pada masa remaja karena periode ini ditandai oleh perkembangan kemampuan regulasi diri yang masih berlangsung serta meningkatnya kebutuhan terhadap penerimaan sosial, hubungan interpersonal, dan umpan balik dari teman sebaya (Meredith & Silvers, 2024; Orben et al., 2024). Media sosial dapat menjadi ruang yang menarik bagi remaja untuk memperoleh perhatian, pengakuan, penerimaan, dan keterhubungan sosial. Apabila keterlibatan tersebut menjadi berlebihan dan sulit dikendalikan, media sosial dapat bergeser dari sarana komunikasi dan hiburan menjadi aktivitas yang mendominasi kehidupan remaja.

Kecanduan media sosial merupakan salah satu fenomena yang ditemukan pada remaja, dengan karakteristik berupa penggunaan media sosial yang berlebihan dan kesulitan dalam mengendalikan penggunaannya (Netrawati et al., 2020). Temuan tersebut menjadi dasar yang relevan bagi penelitian ini dalam mengkaji kecanduan media sosial pada remaja. Lebih mendalam, fenomena kecanduan media sosial pada remaja ditunjukkan pada beberapa hasil penelitian terdahulu. Laporan World Health Organization menunjukkan bahwa hampir 280.000 remaja usia 11-15 tahun di 44 negara menunjukkan bahwa prevalensi kecanduan media sosial meningkat dari 7% pada tahun 2018 menjadi 11% pada tahun 2022. Bahkan mencapai 13% pada remaja Perempuan dan 9% pada remaja laki-laki (WHO, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmer et al. (2026) melalui meta analisis terbaru terhadap 20 penelitian dengan lebih dari 486.000 remaja sekolah menunjukkan bahwa estimasi prevalensi gabungan perilaku adiktif atau bermasalah pada situs jejaring sosial sebesar 25% dengan interval kepercayaan 95% sebesar 14%–36%. Hasil penelitian terhadap 154.981 remaja di 29 negara di benua Eropa juga menunjukkan bahwa prevalensi kecanduan media sosial rata-rata 7,3% dan negara Spanyol tertinggi yaitu 14,17% (Boer et al., 2021). Sementara itu di Jerman, pada 3.360 remaja usia 10-17 tahun yang dilakukan selama 6 gelombang survey tahun 2019-2026 menunjukkan adanya peningkatan dari 2,6% pada tahun pertama menjadi 7,6% di tahun 2023 tetapi turun kembali pada angka 5,5% di tahun 2024 (Wiedemann et al., 2026). Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa kecanduan media sosial merupakan isu yang penting di kalangan remaja.

Selanjutnya, fenomena ini juga ditemukan pada remaja di Indonesia. Penelitian Kaligis et al. (2025) pada 1.096 remaja Indonesia, menunjukkan bahwa 204 remaja atau 18,6% dikategorikan sebagai *problematic social media users*. Selain itu, 19,4% responden berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial tinggi dan 2,5% berada pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya hasil penelitian pada 123 remaja SMK di DKI Jakarta menunjukkan bahwa 71 remaja atau 57,7% remaja berada pada kategori tinggi, sedangkan 20 remaja atau 16,3% berada pada kategori sangat tinggi (Syahputra et al., 2022). Selanjutnya, pada siswa SMA di Jatinangor menunjukkan pada 48,6% pada tingkat kecanduan media sosial tinggi dan 51,4% berada pada tingkat kecanduan rendah (Aprilia et al., 2020). Data tersebut memperlihatkan bahwa masalah penggunaan media sosial yang tidak terkendali bukan semata-mata fenomena global, tetapi telah nyata juga dijumpai pada remaja Indonesia. Hal ini menjadi penting karena kecanduan media sosial dapat berdampak negatif pada remaja. Termasuk depresi, kecemasan, dan stress (Shannon et al., 2022), gangguan tidur (Kokka et al., 2021), penurunan prestasi akademik

(Pyhältö et al., 2025), hingga mengganggu pada hubungan sosial atau interpersonal (Shannon et al., 2022). Hal tersebut tentu merugikan remaja dan berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan tersebut dipengaruhi oleh faktor, termasuk faktor dalam diri yaitu *self-control*. Penelitian dengan meta-analisis pada 57 sample independent dengan total 29.576 responden menemukan hubungan negative antara *self-control* dan penggunaan media sosial bermasalah ( $r = -0,29$ ) (Simsir-Gokalp & Akyurek, 2024). Bahkan hasil penelitian yang dilakukan secara longitudinal selama 6 bulan pada remaja 11-19 tahun menunjukkan bahwa rendahnya *self-control* dapat meningkatkan kecanduan media sosial (Leijse et al., 2023). Hasil penelitian tersebut menunjukkan, semakin rendah kemampuan remaja dalam mengontrol diri, maka semakin meningkat kecenderungan individu mengalami kecanduan media sosial. *Self-control* berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta mengarahkan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang (Napolitano et al., 2024). Dalam konteks media sosial, kemampuan tersebut diperlukan agar remaja mampu membatasi waktu penggunaan, menunda dorongan untuk memeriksa notifikasi, dan mengalihkan perhatian pada kewajiban akademik maupun aktivitas kehidupan nyata (Du et al., 2019). Hal tersebut memperkuat bahwa kemampuan mengontrol perilaku merupakan salah satu sumber daya personal yang relevan untuk menjelaskan kerentanan remaja terhadap penggunaan media sosial secara berlebihan. Sayangnya, hasil penelitian pada 36 remaja SMA di Cisarua, Jawa Barat menunjukkan bahwa 24 siswa atau 66,6% siswa berada pada *self-control* yang rendah, sedangkan 12 siswa atau 33,3% berada pada tingkat *self-control* yang tinggi (Rahmatiani et al., 2023). Sedangkan penelitian pada 385 remaja di Kota Lhokseumawe, Aceh menunjukkan bahwa 47,5% memiliki *self-control* yang rendah (Anggraini et al., 2023). Rendahnya kemampuan *self-control* dapat meningkatkan kecanduan media sosial.

Namun, kecanduan media sosial juga dipengaruhi oleh faktor eksternal termasuk teman sebaya. Pada masa remaja, hubungan dengan teman sebaya sangat penting karena teman sebaya dapat memberi dukungan emosional (Letkiewicz et al., 2023), berperan dalam pembentukan identitas diri (Capella & Telzer, 2024), bahkan berkaitan dengan regulasi emosi (Therriault et al., 2024). Media sosial menyediakan ruang serta tempat kebutuhan tersebut dapat dipenuhi melalui komunikasi, komentar, likes, dan berbagai konten, serta berbagai bentuk umpan balik sosial (Rides et al., 2025; Trekels et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dapat menjadi sumber daya sosial yang berpotensi memengaruhi bagaimana remaja menggunakan media sosial. Dukungan yang memadai dapat membantu remaja memperoleh rasa diterima dan keterhubungan dalam kehidupan nyata sehingga kebutuhan interaksi sosial tidak sepenuhnya bergantung pada ruang digital. Sebaliknya, dinamika kelompok sebaya juga dapat meningkatkan kebutuhan untuk terus terkoneksi dan mengikuti aktivitas daring kelompok (Benvenuti et al., 2024; Gustafsson et al., 2025). Menurut Poli et al. (2025) pada masa remaja, hubungan teman sebaya menjadi penting dan remaja lebih sensitif terhadap feedback maupun tekanan sosial.

Tetapi, hasil penelitian mengenai peran dukungan teman sebaya terhadap kecanduan sosial media belum sepenuhnya konsisten. Hasil penelitian Leijse et al. (2023) menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki fungsi protektif pada penggunaan media sosial yang beresiko, tetapi efeknya tidak terbukti sebagai kecanduan media sosial. Hasil penelitian yang dilakukan Bahridah et al. (2023) menemukan bahwa adanya penikatan dukungan teman sebaya dan *self-control* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA. Sedangkan hasil meta-analisis menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap kecanduan media sosial relative kecil dengan  $r = 0,190$  dan  $p = 0,020$  dengan heterogenitas yang sangat tinggi (Andrianie et al., 2024). Dan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya yang negative dapat meningkatkan kecanduan media sosial (Feng et al., 2023). Dengan demikian, pengaruh teman sebaya terhadap kecanduan media sosial tidak bersifat sederhana dan diperlukannya penelitian lebih lanjut terlebih pada remaja atau siswa SMP.

Penelitian terdahulu mengenai *self-control*, dukungan sebaya, dan kecanduan media sosial telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Misalnya penelitian yang dilakukan pada siswa SMA di Padang, Sumatera Barat menunjukkan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecanduan media sosial sebesar  $r = 0,327$ , hubungan *self-control* dengan kecanduan media sosial sebesar  $r = 0,515$ , serta hubungan secara

bersama-sama antara dukungan teman sebaya dan *self-control* dengan kecanduan media sosial sebesar  $r = 0,542$  (Bahridah et al., 2023). Temuan tersebut memberikan bukti bahwa faktor personal dan sosial dapat berkaitan secara bersamaan dengan kecanduan media sosial. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada siswa SMA sehingga karakteristik perkembangan subjeknya berbeda dengan siswa SMP. Selain itu, penelitian pada siswa SMP di Indonesia yang ditemukan masih lebih banyak menguji salah satu faktor secara terpisah. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani et al. (2025) hanya menguji keterkaitan control diri dengan kecanduan media sosial pada siswa SMP. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Üztemur & Dinç, (2023) pada siswa SMP yang menempatkan *self-control* sebagai moderator hubungan antara penggunaan media sosial bermasalah dan prokrastinasi akademik, belum menguji *self-control* dengan dukungan teman sebaya sebagai prediktor kecanduan media sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu, terdapat adanya kesenjangan yang masih harus dikaji. Penelitian yang mengintegrasikan *self-control* sebagai faktor intrapersonal dan dukungan teman sebaya sebagai faktor interpersonal dalam satu model prediktif kecanduan media sosial secara khusus pada siswa SMP masih terbatas (Bahridah et al., 2023), sedangkan penelitian pada siswa SMP lebih banyak menguji *self-control* secara tersendiri. Selain itu, peran faktor teman sebaya terhadap kecanduan media sosial juga belum menunjukkan hasil yang konsisten (Poli et al., 2025). Selanjutnya, studi terbaru pada 5.487 remaja juga menunjukkan bahwa peran sistem dukungan berbeda menurut jenis dan karakteristik kelompok, dengan dukungan teman sebaya lebih menonjol pada kelompok tertentu dibandingkan kelompok lainnya (Helvich et al., 2026). Dengan demikian, masih diperlukan penelitian yang menguji apakah *self-control* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama maupun secara unik mampu memprediksi kecanduan media sosial, terlebih pada siswa SMP.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian integratif dua faktor psikososial yang berasal dari domain berbeda, yaitu *self-control* sebagai faktor intrapersonal dan dukungan teman sebaya sebagai faktor interpersonal, dalam memprediksi kecanduan media sosial secara khusus pada siswa SMP. Identifikasi kontribusi *self-control* dan dukungan teman sebaya terhadap kecanduan media sosial pada siswa SMP diperlukan tidak hanya untuk memperkuat bukti empiris, tetapi juga sebagai dasar dalam menentukan layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih tepat. Oleh karena itu, kebaruan penelitian tidak semata-mata terletak pada kombinasi variabel, melainkan pada konteks perkembangan siswa SMP dan pengujian kontribusi intrapersonal–interpersonal secara bersamaan.

Penelitian ini penting dilakukan karena siswa SMP berada periode perkembangan ketika kemampuan mengendalikan perilaku digital masih terus berkembang sementara kebutuhan terhadap penerimaan dan keterhubungan dengan teman sebaya semakin kuat. Pada saat yang sama, bukti menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bermasalah telah ditemukan pada kelompok usia sekolah dan dapat mengganggu fungsi akademik, sosial, serta kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, identifikasi kontribusi *self-control* dan dukungan teman sebaya pada siswa SMP diperlukan tidak hanya untuk memperkuat bukti empiris, tetapi juga sebagai dasar dalam menentukan intervensi yang lebih tepat. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-control* dan dukungan teman sebaya terhadap kecanduan media sosial pada siswa SMP, baik secara parsial maupun simultan, serta mengidentifikasi kontribusi relatif masing-masing prediktor dalam menjelaskan kecanduan media sosial siswa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif untuk menganalisis pengaruh *self-control* dan dukungan teman sebaya terhadap kecanduan media sosial pada siswa SMP. *Self-control* dan dukungan teman sebaya ditempatkan sebagai variabel prediktor, sedangkan kecanduan media sosial sebagai variabel terikat. Data dikumpulkan pada satu periode pengukuran dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda untuk mengetahui kontribusi masing-masing prediktor secara parsial maupun kontribusi keduanya secara simultan terhadap kecanduan media sosial.

Populasi penelitian terdiri atas 165 siswa SMP Negeri 1 Batanghari, Provinsi Jambi. Penentuan jumlah sampel awal dilakukan menggunakan rumus *Slovin* sehingga diperoleh sebanyak 117 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan

menggunakan tiga instrumen berbentuk skala *Likert*, yaitu skala kecanduan media sosial, skala *self-control*, dan skala dukungan teman sebaya. Setiap instrumen terdiri atas pernyataan favorable dan unfavorable yang diberi skor sesuai dengan arah pernyataan. Ketiga instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya, karena keduanya merupakan fundamental dari suatu pengukuran (Syahputra et al., 2025).

Kecanduan media sosial diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan kerangka Young & Abreu (2017). Instrumen terdiri atas 28 item yang mencakup empat aspek, yaitu penggunaan yang berlebihan (*excessive use*), antisipasi (*anticipation*), ketidakmampuan mengontrol penggunaan (*lack of control*), dan pengabaian kehidupan sosial (*neglect of social life*). Seluruh item pada instrumen telah memenuhi kriteria validitas dan memperoleh *cornbach alpha* sebesar  $\alpha = 0,89$ , yang menunjukkan konsistensi internal yang baik..

*Self-control* diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori Averill (1973). Instrumen terdiri atas 26 item yang merepresentasikan tiga aspek, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Ketiga aspek tersebut sesuai dengan konseptualisasi kontrol personal Averill yang membedakan kemampuan individu untuk mengendalikan tindakan, menginterpretasikan atau mengelola informasi, serta menentukan pilihan di antara alternatif tindakan. Seluruh item dinyatakan valid dan instrumen memperoleh *cornbach alpha* sebesar  $\alpha = 0,81$ .

Dukungan teman sebaya diukur menggunakan instrumen berdasarkan kerangka dukungan sosial Sarafino & Smith (2017). Instrumen terdiri atas 28 item yang mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Skor total yang semakin tinggi menunjukkan semakin besar dukungan teman sebaya yang dirasakan siswa. Seluruh item dinyatakan valid dan memperoleh *cornbach alpha*  $\alpha = 0,871$ . Maka dapat dikatakan bahwa, ketiga instrument ini layak digunakan untuk penelitian.

Analisis data yang dilakukan yaitu dengan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik skor *self-control*, dukungan teman sebaya, dan kecanduan media sosial melalui nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan pemeriksaan asumsi regresi yang mencakup normalitas residual, linearitas hubungan antarvariabel, multikolinearitas, dan homoskedastisitas. Selanjutnya, hipotesis diuji menggunakan regresi linear berganda dengan *self-control* dan dukungan teman sebaya sebagai prediktor serta kecanduan media sosial sebagai variabel terikat.

## Hasil dan Pembahasan

Analisis deskriptif dilakukan terlebih dahulu untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik skor *self-control*, dukungan teman sebaya, dan kecanduan media sosial pada 136 siswa. Hasil analisis analisis deskriptif akan disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1.** Analisis Deskriptif

| Statistik             | <i>Self-Control</i> (X1) | Dukungan Teman Sebaya (X2) | Kecanduan Media Sosial (Y) |
|-----------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Mean                  | 99,6                     | 99                         | 102,7                      |
| <i>Standard Error</i> | 1,5                      | 2                          | 1,9                        |
| Median                | 99                       | 97                         | 100                        |
| Modus                 | 96                       | 140                        | 140                        |
| Standar Deviasi       | 16,4                     | 23                         | 20,9                       |
| Rentang               | 71,0                     | 112                        | 87                         |
| Minimum               | 59                       | 28                         | 53                         |
| Maksimum              | 130                      | 140                        | 140                        |

Berdasarkan Tabel 1, ketiga variabel menunjukkan variasi skor yang cukup memadai untuk dianalisis lebih lanjut. Variasi terbesar ditemukan pada variabel dukungan teman sebaya, dengan rentang skor sebesar 112, dari skor minimum 28 hingga maksimum 140, serta standar deviasi sebesar 23. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap dukungan yang diterima dari teman sebaya relatif lebih beragam dibandingkan *self-control* dan kecanduan media sosial. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang cukup nyata dalam pengalaman siswa terhadap dukungan teman sebaya, mulai dari siswa yang merasakan dukungan relatif rendah hingga siswa yang memperoleh dukungan pada tingkat yang sangat tinggi. Variasi kecanduan media sosial juga relatif besar, yang mengindikasikan bahwa tingkat keterlibatan siswa terhadap media sosial tidak sepenuhnya homogen,

melainkan terdapat perbedaan tingkat keterlibatan dan kecenderungan penggunaan media sosial antarresponden. Sementara itu, *self-control* memperlihatkan variasi yang relatif lebih kecil, yang menunjukkan bahwa skor kemampuan pengendalian diri siswa cenderung lebih terkonsentrasi.

Ditinjau dari pola pemusatan data, nilai rata-rata dan median *self-control* relatif berdekatan, yang mengindikasikan bahwa distribusi skor cenderung seimbang. Pada dukungan teman sebaya dan kecanduan media sosial, nilai rata-rata berada sedikit di atas median, yang menunjukkan adanya kecenderungan sebagian skor yang relatif tinggi. Khusus pada kecanduan media sosial, modus berada pada skor maksimum, yang menunjukkan bahwa skor tersebut merupakan nilai yang paling sering muncul dalam data.

Untuk memperjelas gambaran distribusi setiap variabel, skor responden selanjutnya dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan mean ideal dan standar deviasi ideal. Kategorisasi ini digunakan untuk menunjukkan kecenderungan tingkat *self-control*, dukungan teman sebaya, dan kecanduan media sosial pada siswa. Hasil kategorisasi *self-control* disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Kategori *Self Control*

| Kategori | Rentang Skor | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------|--------------|---------------|----------------|
| Rendah   | 59-87        | 31            | 26,5           |
| Sedang   | 88-101       | 31            | 26,5           |
| Tinggi   | 102-130      | 55            | 47,0           |
| Total    |              | 117           | 100            |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa *self-control* siswa cenderung berada pada tingkat yang relatif baik. Sebanyak 55 siswa (47,01%) berada pada kategori tinggi dan 31 siswa (26,5%) berada pada kategori sedang, sedangkan kategori rendah hanya ditemukan pada 31 siswa (25,5%). Pola ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri yang tinggi bukan merupakan kategori yang paling dominan pada sampel penelitian. Namun demikian, masih terdapat lebih dari seperempat siswa yang berada pada kategori rendah, sehingga kemampuan *self-control* belum sepenuhnya merata pada seluruh siswa. Selanjutnya akan disajikan ditampilkan kategorisasi dukungan teman ssebaya pada tabel 3, sebagai berikut

**Tabel 3.** Kategori Dukungan Teman Sebaya

| Kategori | Rentang Skor | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------|--------------|---------------|----------------|
| Rendah   | 28-72        | 12            | 10,26          |
| Sedang   | 73-95        | 45            | 38,46          |
| Tinggi   | 96-140       | 60            | 51,28          |
| Total    |              | 117           | 100            |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya siswa didominasi oleh kategori tinggi, yaitu 60 siswa (51,28%), kemudian kategori tinggi sebanyak 45 siswa (38,46%), sedangkan kategori rendah hanya 12 siswa (10,26%). Pola ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memperoleh dukungan teman sebaya yang relatif baik, meskipun masih terdapat siswa yang memperoleh dukungan pada tingkat sedang dan rendah. Sedangkan kategori pada variabel kecanduan media sosial akan disajikan tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4.** Kategori Kecanduan Media Sosial

| Kategori | Rentang Skor | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------|--------------|---------------|----------------|
| Rendah   | 53-87        | 39            | 33,33          |
| Sedang   | 88-105       | 30            | 25,64          |
| Tinggi   | 106-140      | 48            | 41,03          |
| Total    |              | 117           | 100            |

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa kecanduan media sosial siswa paling banyak berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 48 siswa (41,03%), diikuti kategori rendah sebanyak 39 siswa (33,33%), sedangkan kategori sedang sebanyak 30 siswa (25,64%). Pola ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial merupakan kecenderungan yang cukup menonjol pada sampel penelitian, karena sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan rendah, dengan proporsi kategori tinggi menjadi yang paling dominan.

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh *self-control* dan dukungan teman sebaya terhadap kecanduan media sosial. Analisis dilakukan secara parsial untuk melihat kontribusi masing-masing prediktor dan secara simultan untuk melihat pengaruh kedua prediktor secara bersama-sama terhadap kecanduan media sosial. Berikut ini akan disajikan tabel model summary untuk regresi lienar berganda akan disajikan pada tabel 5 sebagai berikut

**Tabel 5.** Model Summary Regresi Linar Sederhana

| R     | R <sup>2</sup> | Adjusted R <sup>2</sup> | RMSE   | F      | p       |
|-------|----------------|-------------------------|--------|--------|---------|
| 0,787 | 0,620          | 0,613                   | 13,013 | 92,929 | < 0,001 |

Berdasarkan Tabel 5, *self-control* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama memiliki hubungan yang kuat dengan kecanduan media sosial, yang ditunjukkan oleh nilai  $R = 0,787$ . Nilai  $R^2 = 0,620$  menunjukkan bahwa *self-control* dan dukungan teman sebaya secara simultan mampu menjelaskan 62,0% variasi kecanduan media sosial, sedangkan 38,0% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai Adjusted  $R^2 = 0,613$  menunjukkan bahwa setelah mempertimbangkan jumlah prediktor dalam model, kemampuan model dalam menjelaskan variasi kecanduan media sosial tetap relatif kuat. Nilai RMSE sebesar 13,013 menunjukkan besarnya rata-rata kesalahan prediksi model, sedangkan nilai  $F = 92,929$  dengan  $p < 0,001$  menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan secara statistik.

Selanjutnya, pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah *self-control* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecanduan media sosial. Pengujian simultan dilakukan melalui uji F pada analisis regresi linear berganda. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 6.

**Tabel 6.** Hasil Uji Simultan Regresi Linear Berganda

| Sumber     | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | P       |
|------------|----------------|-----|-------------|--------|---------|
| Regression | 31,474,468     | 2   | 15,737      | 92,929 | < 0,001 |
| Residual   | 19,305,532     | 114 | 169,347     |        |         |
| Total      | 50,780,000     | 116 |             |        |         |

Tabel 6 menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan *self-control* dan dukungan teman sebaya secara simultan signifikan dalam memprediksi kecanduan media sosial,  $F(2,114) = 92,929$ ;  $p < 0,001$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-control* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan media sosial pada siswa SMP Negeri 1 Batanghari. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa *self-control* dan dukungan teman sebaya secara simultan berpengaruh terhadap kecanduan media sosial diterima.

Setelah pengaruh simultan kedua variabel diketahui, analisis selanjutnya dilakukan untuk melihat pengaruh masing-masing prediktor secara parsial terhadap kecanduan media sosial. Pengujian parsial dilakukan dengan memperhatikan nilai koefisien regresi, nilai  $t$ , dan tingkat signifikansi masing-masing variabel. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 7.

**Tabel 7.** Hasil Uji Parsial Regresi Linear Berganda

| Prediktor                  | B      | SE    | $\beta$ | t      | p       |
|----------------------------|--------|-------|---------|--------|---------|
| <i>Self-Control</i> (X1)   | 1,083  | 0,080 | 0,851   | 13,613 | < 0,001 |
| Dukungan Teman Sebaya (X2) | -0,251 | 0,055 | -0,283  | -4,525 | < 0,001 |

Berdasarkan Tabel 7, hasil analisis regresi parsial menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecanduan media sosial ( $\beta = 0,851$ ;  $t = 13,613$ ;  $p < 0,001$ ). Sementara itu, dukungan teman sebaya berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecanduan media sosial ( $\beta = -0,283$ ;  $t = -4,525$ ;  $p < 0,001$ ). Arah koefisien yang positif pada *self-control* menunjukkan bahwa peningkatan skor *self-control* dalam penelitian ini berkaitan dengan peningkatan skor kecanduan media sosial. Sebaliknya, arah koefisien yang negatif pada dukungan teman sebaya menunjukkan bahwa peningkatan dukungan teman sebaya berkaitan dengan penurunan kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMP Negeri 1 Batanghari. Jika dibandingkan berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi, *self-control* memiliki kontribusi relatif yang lebih kuat dibandingkan dukungan teman sebaya, karena nilai absolut  $\beta$  *self-control* (0,851) lebih besar daripada nilai absolut  $\beta$  dukungan teman sebaya (0,283). Dengan demikian, kedua hipotesis parsial diterima, dengan *self-control* sebagai prediktor yang lebih dominan dalam model.

Kecanduan media sosial pada remaja merupakan perilaku penggunaan media digital yang ditandai oleh kesulitan mengendalikan penggunaan dan mulai terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, kecanduan media sosial ditempatkan sebagai variabel utama yang diprediksi melalui faktor intrapersonal dan interpersonal, yaitu *self-control* dan dukungan teman sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* dan dukungan teman sebaya bersama-sama mampu mempengaruhi kecanduan media sosial pada siswa SMP Negeri 1 Batanghari. Temuan ini sejalan dengan teori kecanduan penggunaan media digital yang dikembangkan oleh Young & Abreu (2017) yaitu perilaku adiktif tidak hanya berkaitan dengan tingginya intensitas penggunaan, tetapi terutama muncul ketika individu mulai kesulitan mengendalikan aktivitas digital dan penggunaan tersebut mengintervensi kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penelitian ini, *self-control* merepresentasikan sumber daya intrapersonal siswa, sedangkan dukungan teman sebaya merepresentasikan

sumber daya interpersonal. Penelitian ini juga sejalan dari hasil penelitian Pazdur et al. (2025) menemukan bahwa perkembangan *problematic social media use* pada remaja memang berkaitan dengan faktor individual, termasuk *self-control*, sekaligus faktor lingkungan sosial seperti pengalaman dan dinamika teman sebaya. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan Sesva et al. (2022) yang menunjukkan bahwa karakteristik psikologis intrapersonal turut memberikan kontribusi terhadap kecanduan media sosial pada remaja. Meskipun faktor intrapersonal yang diuji berbeda, penelitian tersebut memperkuat pandangan bahwa karakteristik yang berasal dari dalam diri individu memiliki peranan penting dalam menjelaskan kerentanan remaja terhadap kecanduan media sosial.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa *self-control* menjadi faktor predictor yang memengaruhi kecanduan media sosial. Secara teoritis, hal tersebut sejalan dengan konsep yang dikembangkan oleh Averill (1973) yang memandang *self-control* melalui kemampuan mengontrol perilaku, mengontrol proses kognitif, dan menentukan keputusan. Ketiga kemampuan tersebut berhubungan langsung dengan penggunaan media sosial. Kontrol perilaku diperlukan ketika siswa harus menghentikan penggunaan, kontrol kognitif berperan ketika siswa mempertimbangkan konsekuensi dari penggunaan yang berlebihan, sedangkan kontrol keputusan diperlukan ketika siswa harus memilih antara tetap menggunakan media sosial atau melakukan aktivitas lain yang lebih penting. Dengan demikian, *self-control* merupakan mekanisme yang relatif dekat dengan keputusan siswa untuk melanjutkan atau menghentikan perilaku digitalnya.

Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Iniguez et al. (2024) menunjukkan bahwa proses regulasi, yang mencakup *self-regulation*, *self-control*, regulasi emosi, dan impulsivitas, memiliki peranan fundamental dalam *problematic social media use* pada berbagai kelompok usia dan budaya. Regulasi tidak hanya berhubungan langsung dengan penggunaan media sosial bermasalah, tetapi juga dapat menjadi mekanisme yang menjembatani pengaruh berbagai kondisi psikologis terhadap perilaku digital. Hal tersebut menjelaskan bahwa *self-control* dalam penelitian ini tidak hanya sekedar menunjukkan adanya karakteristik personal tertentu, tetapi menggambarkan kemampuan dasar siswa untuk mengatur respons ketika berhadapan dengan berbagai stimulus yang berasal dari media sosial.

Hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa pada siswa SMP, media sosial sebagai wadah yang dapat memperoleh dengan cepat dan berulang, misalnya melalui notifikasi, konten baru, pesan, komentar, dan respons sosial. Kondisi seperti ini membuat penggunaan media sosial membutuhkan kemampuan untuk menahan dorongan dan menunda kepuasan. Sejalan dengan Hrbakova et al. (2025) yang menemukan bahwa remaja dengan kemampuan *self-control* yang lebih lemah cenderung menunjukkan penggunaan media digital yang lebih impulsif dan berlebihan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *self-control* berperan dalam membentuk kemampuan regulasi yang secara khusus digunakan ketika berinteraksi dengan media digital. Hasil penelitian menjelaskan bahwa *self-control* dalam penelitian ini muncul sebagai predictor yang lebih kuat dibandingkan dukungan teman sebaya. Artinya kemampuan diri bekerja secara langsung ketika siswa berhadapan dengan keputusan untuk membuka, melanjutkan, seerta menghentikan penggunaan media sosial.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sadiyah & Ahiruddin (2026) yang menunjukkan bahwa *self-control* menjadi prediktor yang signifikan terhadap *Internet Gaming Disorder*. Meskipun bentuk perilaku adiktif yang diteliti berbeda, hasil tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan diri merupakan mekanisme psikologis yang relevan dalam mengatur keterlibatan siswa terhadap aktivitas digital yang berpotensi berkembang menjadi perilaku bermasalah. Selanjutnya, hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Nusantara & Syahputra (2025) yang menunjukkan bahwa *self-control* berkaitan dengan bagaimana remaja mengendalikan kecenderungan perilaku maladaptif ketika menggunakan media sosial. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kemampuan mengontrol diri menjadi mekanisme penting dalam mengatur respons dan perilaku remaja dalam lingkungan digital.

Berdasarkan pemaparan Sarafino & Smith (2017), dukungan sosial mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional dan penghargaan yang diperoleh individu dari lingkungannya. Secara teoritis, keberadaan dukungan tersebut seharusnya menyediakan sumber daya sosial bagi remaja. Namun, memperoleh dukungan teman sebaya tidak serta-merta menentukan bagaimana siswa mengendalikan penggunaan media sosialnya. Seorang siswa dapat memperoleh dukungan teman yang baik sekaligus tetap sangat aktif menggunakan media sosial karena sebagian hubungan pertemanan tersebut juga berlangsung melalui ruang digital.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Huang et al. (2026) yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *problematic social media use* ternyata tidak sederhana. Dukungan sosial dalam kehidupan nyata cenderung berkaitan dengan penggunaan bermasalah yang lebih rendah, sedangkan dukungan yang diperoleh secara daring justru menunjukkan pola hubungan yang berbeda. Hubungan tersebut

juga dipengaruhi oleh usia dan jenjang pendidikan. Oleh sebab itu, efek protektif dan efek keterhubungan digital tersebut mungkin tidak tampak sebagai satu pengaruh langsung yang kuat.

Di sisi lain, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecanduan media sosial pada remaja. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima siswa, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kecanduan media sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan sosial yang suportif dapat berfungsi sebagai salah satu faktor protektif dalam penggunaan media sosial. Ketika remaja memperoleh perhatian, penerimaan, bantuan, dan rasa memiliki dari lingkungan pertemanannya secara langsung, kebutuhan untuk mencari keterhubungan atau penguatan sosial secara berlebihan melalui media sosial dapat menjadi lebih rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Bahridah et al. (2023) yang secara khusus meneliti *peer support*, *self-control*, dan kecanduan media sosial pada siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan *self-control* memiliki keterkaitan dengan kecanduan media sosial, serta menunjukkan bahwa peningkatan *peer support* dan *self-control* dapat berperan dalam mengurangi kecenderungan kecanduan media sosial. Kesamaan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kecanduan media sosial tidak hanya berkaitan dengan kemampuan personal dalam mengendalikan perilaku, tetapi juga dengan kualitas dukungan sosial yang tersedia di lingkungan remaja.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan Salerno et al. (2025) yang menemukan bahwa rendahnya dukungan sosial berkaitan dengan pola perkembangan *problematic social media use* yang lebih rentan pada remaja. Remaja yang memiliki dukungan sosial lebih rendah lebih mungkin berada dalam lintasan penggunaan media sosial bermasalah dibandingkan remaja dengan sumber dukungan sosial yang lebih baik. Hasil tersebut memberikan penguatan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai sumber daya psikososial yang membantu remaja memenuhi kebutuhan akan keterhubungan, penerimaan, dan rasa memiliki melalui relasi interpersonal yang sehat sehingga ketergantungan terhadap interaksi sosial berbasis media digital dapat ditekan.

Meskipun demikian, pengaruh teman sebaya terhadap perilaku penggunaan media sosial tidak selalu berlangsung dalam pola yang sederhana. Hasil penelitian Khare et al. (2025) menunjukkan bahwa status dan perilaku sosial di antara teman sebaya berhubungan secara berbeda dengan pola penggunaan media sosial remaja. Remaja yang populer atau menunjukkan agresivitas proaktif lebih banyak ditemukan dalam kelompok penggunaan media sosial berat tetapi tidak selalu problematik, sedangkan remaja yang tidak disukai oleh teman sebaya menunjukkan kerentanan yang lebih besar terhadap penggunaan media sosial bermasalah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa yang penting bukan semata-mata banyaknya interaksi dengan teman sebaya, tetapi juga kualitas, bentuk, dan pengalaman sosial yang diperoleh dari hubungan tersebut. Dalam konteks penelitian ini, dukungan teman sebaya yang positif dapat menjadi sumber perlindungan, sedangkan pengalaman sosial yang negatif justru berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah.

Peranan teman sebaya terhadap perilaku digital juga terlihat dalam penelitian Nurhartanti et al. (2024), yang menemukan bahwa interaksi teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap perilaku bermain gim daring pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan teman sebaya merupakan salah satu konteks sosial yang penting dalam pembentukan perilaku digital remaja. Namun, interaksi teman sebaya dan dukungan teman sebaya merupakan konstruk yang berbeda. Interaksi yang tinggi dapat mendorong keterlibatan dalam aktivitas digital tertentu, sedangkan dukungan teman sebaya yang sehat dapat memberikan rasa diterima, diperhatikan, dan dibantu sehingga remaja tidak harus memperoleh seluruh kebutuhan sosialnya melalui media digital. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memperhatikan kualitas dukungan, bukan hanya intensitas interaksi antarteman.

Fungsi protektif dukungan teman sebaya juga dapat dipahami dari penelitian Aisyi et al. (2026). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap stres akademik remaja, dengan kecenderungan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah stres akademik yang dialami siswa. Walaupun variabel terikatnya berbeda, temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya merupakan sumber daya psikososial yang dapat membantu remaja menghadapi tekanan dan menyesuaikan diri secara lebih adaptif. Dalam konteks penggunaan media sosial, dukungan sosial yang memadai memungkinkan remaja memiliki sumber pertolongan dan keterhubungan sosial di dunia nyata sehingga media sosial tidak menjadi satu-satunya sarana untuk memperoleh penerimaan, perhatian, ataupun dukungan emosional.

Selain faktor interpersonal tersebut, penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-control* merupakan faktor predictor yang lebih kuat terhadap kecanduan media sosial dibandingkan faktor dukungan teman sebaya. Hal tersebut menunjukkan bahwa, meskipun kedua faktor memberikan kontribusi yang signifikan, kemampuan

individu dalam mengendalikan perilaku memiliki peranan relatif lebih kuat dalam menjelaskan kecenderungan kecanduan media sosial. Remaja dengan *self-control* yang baik lebih mampu menahan dorongan untuk memeriksa media sosial secara terus-menerus, menghentikan penggunaan ketika diperlukan, menetapkan batas waktu, dan memprioritaskan aktivitas lain yang lebih penting.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Puspita & Wulandari (2025) yang menemukan bahwa *self-control* memberikan pengaruh signifikan terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Penelitian tersebut menempatkan *self-control* sebagai salah satu faktor psikologis protektif yang penting dalam mencegah penggunaan media sosial yang berlebihan. Temuan serupa juga diperkuat oleh meta-analisis Li et al. (2021) terhadap 83 penelitian dengan lebih dari 80.000 partisipan, yang menunjukkan hubungan negatif antara *self-control* dan kecanduan internet. Dengan demikian, semakin baik kemampuan individu mengendalikan impuls dan menunda respons terhadap dorongan digital, semakin kecil kecenderungannya mengalami penggunaan internet atau media sosial yang bermasalah.

Temuan mengenai dominannya *self-control* dapat dijelaskan karena penggunaan media sosial pada akhirnya melibatkan keputusan individual yang berulang. Notifikasi, keinginan memperoleh respons sosial, kebiasaan memeriksa telepon, maupun dorongan untuk terus melihat konten membutuhkan kemampuan pengendalian internal agar tidak berkembang menjadi pola penggunaan yang sulit dihentikan. Penelitian yang dilakukan oleh Zahrai et al. (2022) menunjukkan bahwa *self-control* berkaitan dengan penggunaan media sosial yang lebih sehat, meskipun pengaruhnya dapat menjadi lebih kompleks pada pengguna yang telah memiliki pola penggunaan sangat impulsif. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-control* tetap menjadi komponen penting, tetapi efektivitasnya juga dipengaruhi oleh karakteristik perilaku penggunaan media sosial itu sendiri.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja perlu dipahami melalui kombinasi faktor intrapersonal dan interpersonal. *Self-control* berperan sebagai sumber regulasi internal yang membantu siswa mengendalikan impuls dan membatasi penggunaan media sosial, sedangkan dukungan teman sebaya berfungsi sebagai sumber daya sosial yang memberikan rasa diterima, diperhatikan, dan didukung. Kedua faktor tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 54,2% variasi kecanduan media sosial. Namun, berdasarkan nilai koefisien beta, *self-control* memiliki kontribusi relatif lebih kuat dibandingkan dukungan teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Syahputra et al. (2024) menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kecanduan media sosial dan agresi relasional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tidak hanya berkaitan dengan pola penggunaan perangkat digital, tetapi juga dapat bersinggungan dengan kualitas hubungan interpersonal. Oleh karena itu, upaya pencegahan kecanduan media sosial perlu memperhatikan sekaligus kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan kualitas lingkungan sosial tempat remaja berkembang.

Adapun implikasi dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa upaya pencegahan kecanduan media sosial pada remaja perlu memperhatikan faktor intrapersonal dan interpersonal secara bersamaan. *Self-control* sebagai prediktor yang lebih dominan perlu diperkuat melalui layanan Bimbingan dan Konseling yang berfokus pada pengendalian impuls, pengaturan waktu, penetapan batas penggunaan media sosial, kemampuan mengambil keputusan, dan pembentukan kebiasaan digital yang sehat. Pada saat yang sama, dukungan teman sebaya juga perlu dioptimalkan melalui bimbingan kelompok, *peer support*, dan pembentukan norma kelompok yang mendorong penggunaan media sosial secara sehat. Dengan demikian, intervensi BK tidak hanya diarahkan pada kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya, tetapi juga pada penciptaan lingkungan sosial yang mendukung perilaku digital yang lebih adaptif.

Selanjutnya, penelitian ini juga memiliki keterbatasan yaitu, dilakukan pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil masih terbatas, menggunakan desain potong lintang sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara kuat, serta hanya melibatkan dua prediktor sehingga masih terdapat faktor lain yang belum dianalisis. Selain itu, data diperoleh melalui instrumen *self-report* yang berpotensi dipengaruhi oleh bias respons responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, menggunakan desain longitudinal atau eksperimen, serta memasukkan variabel lain seperti regulasi emosi, *fear of missing out*, tekanan teman sebaya, kualitas relasi, kesepian, atau intensitas penggunaan media sosial. Penelitian berikutnya juga dapat menguji peran mediasi atau moderasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme terbentuknya kecanduan media sosial pada remaja.

## Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada siswa SMP Negeri 1 Batanghari dapat dijelaskan melalui faktor intrapersonal dan interpersonal, yaitu *self-control* dan dukungan teman sebaya. Secara

simultan, *self-control* dan dukungan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kecanduan media sosial. Secara parsial, kedua variabel tersebut juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan *self-control* dan semakin baik dukungan teman sebaya yang diterima siswa, semakin rendah kecenderungan kecanduan media sosial. Berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi, *self-control* memiliki kontribusi relatif yang lebih kuat dibandingkan dukungan teman sebaya. Dengan demikian, kecanduan media sosial pada remaja tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku digital, tetapi juga dengan kualitas dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan teman sebaya. Temuan tersebut memberikan implikasi bagi bidang Bimbingan dan Konseling bahwa upaya pencegahan kecanduan media sosial perlu dilakukan melalui pendekatan yang mengintegrasikan penguatan faktor intrapersonal dan interpersonal. Layanan Bimbingan dan Konseling dapat diarahkan pada pengembangan *self-control*, pengendalian impuls, pengaturan waktu, penetapan batas penggunaan media sosial, serta kemampuan mengambil keputusan dalam aktivitas digital. Pada saat yang sama, dukungan teman sebaya dapat dioptimalkan melalui bimbingan kelompok, peer support, dan pembentukan norma penggunaan media sosial yang sehat. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *cross-sectional*, dilakukan pada satu sekolah, dan hanya melibatkan dua prediktor. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen serta menguji faktor lain seperti fear of missing out, regulasi emosi, tekanan teman sebaya, kualitas pertemanan, kesepian, dan pola interaksi daring untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kecanduan media sosial pada remaja.

## Referensi

- Ahmer, Z., Arshad, N., & Shafique, K. (2026). Likes, shares, and addiction: Pooled prevalence of social networking sites addiction among school-going adolescents—A systematic review and meta-analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2026.152105>
- Aisyi, N. R., Dwiranti, A. J., & Bakhtiar, M. H. (2026). Peer Social Support: its Influence on Academic Stress among Adolescents. *Journal of Counseling and Educational Research*, 3(1), 41–54. <https://doi.org/10.63203/jcerch.v3i1.219>
- Andrianie, P. S., Japar, M., Pratisti, W. D., Kasturi, T., & Purwandari, E. (2024). The Role of Peer Relationships in Problematic Internet Use among Adolescents: A Scoping Review and Meta-analysis. *The Open Psychology Journal*, 17(1). <https://doi.org/10.2174/0118743501333973241113061357>
- Anggraini, W., Dewi, R., & Astuti, W. (2023). Kontrol Diri pada Remaja Pengguna Tik Tok. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 96–103. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/view/10517>
- Ansari, J. A. N., & Khan, N. A. (2020). Exploring the role of social media in collaborative learning the new domain of learning. *Smart Learning Environments*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40561-020-00118-7>
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7169749/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bahridah, P., Ahmad, R., Ardi, Z., & Hariko, R. (2023). The Relationship Of Peer Support And Self Control With Social Media Addiction. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 608–615. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4898>
- Benvenuti, M., Panesi, S., Giovagnoli, S., Selleri, P., & Mazzoni, E. (2024). Teens online: how perceived social support influences the use of the Internet during adolescence. *European Journal of Psychology of Education*, 39(2), 629–650. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00705-5>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Capella, J., & Telzer, E. H. (2024). A framework for integrating neural development and social networks in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101442>
- Du, J., Kerkhof, P., & Van Koningsbruggen, G. M. (2019). Predictors of Social Media Self-Control Failure: Immediate Gratifications, Habitual Checking, Ubiquity, and Notifications. *Cyberpsychology, Behavior, and*

- Social Networking*, 22(7), 477–485. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0730>
- Feng, J., Chen, J., Jia, L., & Liu, G. (2023). Peer victimization and adolescent problematic social media use: The mediating role of psychological insecurity and the moderating role of family support. *Addictive Behaviors*, 144. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107721>
- Gustafsson, J., Jasinskaja-Lahti, I., Konttinen, H., Simonsen, N., Löfstedt, P., & Lyyra, N. (2025). Social support and online interaction and their links to psychosocial well-being among Nordic adolescents: Integrating variable-centered and person-centered approaches. *Journal of Research on Adolescence*, 35(1). <https://doi.org/10.1111/jora.13058>
- Helvich, J., Novak, L., Meier, Z., Heveri, M., & Tavel, P. (2026). Support system networks: how support systems shape problematic social media use, mental health, and substance use in Czech adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-026-01081-w>
- Hrbackova, K., Hladík, J., & Petr Safrankova, A. (2025). What role do self-regulatory mechanisms play in the risky use of digital media by adolescents? *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1675778>
- Huang, L., Zeng, M., & Wen, X. (2026). Social support, online social support, and problematic social media use: A three-level meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 174. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108579>
- Iniguez, L. S. M., Gracia, E. L., Luna, E. R., Rodriguez, L. C., Pinillos, M. A., Arias, J. D. L. F., & Hence, I. M. (2024). Relationship between regulatory processes and problematic social media use: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100507>
- Kaligis, F., Adnyani, C. I. A. D., Wikanta, K. G., Darmawan, M. D., Reza, M., Pramartirta, B., & Masiran, R. (2025). The mediating role of social media disorder in the relationship between social media use and self-harm behavior in Indonesian adolescents. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1663729>
- Kemp, S. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. Data Reportal.
- Khare, S. S., Pouwels, J. L., Hendriks, H., & Otten, R. (2025). Peer-reported social adjustment and social media use patterns among adolescents: A latent profile analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 18. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100692>
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaidis, N. C., Darviri, C., Chrousos, G. P., Kanaka-Gantenbein, C., & Bacopoulou, F. (2021). Exploring the effects of problematic internet use on adolescent sleep: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020760>
- Leijse, M. M. L., Koning, I. M., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2023). The influence of parents and peers on adolescents' problematic social media use revealed. *Computers in Human Behavior*, 143(December 2021), 107705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107705>
- Letkiewicz, A. M., Li, L. Y., Hoffman, L. M. K., & Shankman, S. A. (2023). A prospective study of the relative contribution of adolescent peer support quantity and quality to depressive symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 64(9), 1314–1323. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13813>
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- Meredith, W. J., & Silvers, J. A. (2024). Experience-dependent neurodevelopment of self-regulation in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101356>
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J., M. Spada, M., Throuvala, M., & van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 153. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Napolitano, C. M., Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2024). Trait self-control: A Process Model perspective. *Current Opinion in Psychology*, 59. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101858>
- Netrawati, N., Wulandari, R., Karneli, Y., & Syukur, Y. (2020). The Analysis of Social Media Addiction Level on Adolescents. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1), 46-50.
- Nurhartanti, W., Oktaviani, M., & Zulfa, V. (2024). The Behavior of Adolescent Online Game Players: An Analysis of the Impact of Peer Interaction. *Journal of Counseling and Educational Research*, 1(1), 33–43. <https://doi.org/10.63203/jcerch.v1i1.83>
- Nusantara, W. T. D., & Syahputra, Y. (2025). The Relationship Between Self-Control and Tendencies Towards Narcissistic Behaviour in Teenagers Using Social Media TikTok. *Journal of Counseling and Educational Research*, 1(3), 148–155. <https://doi.org/10.63203/jcerch.v1i3.158>
- Oktaviani, N., Rahman, A., & Oktavia, S. (2025). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 7(2), 182–188. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v7i2.185>

- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407–423. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y>
- Pazdur, M., Tutus, D., & Haag, A. C. (2025). Risk Factors for Problematic Social Media Use in Youth: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Adolescent Research Review*, 10(2), 237–253. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4>
- Peng, P., & Liao, Y. (2023). Six addiction components of problematic social media use in relation to depression, anxiety, and stress symptoms: a latent profile analysis and network analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04837-2>
- Perez, E., Manca, S., Fernández-Pascual, R., & Mc Guckin, C. (2023). A systematic review of social media as a teaching and learning tool in higher education: A theoretical grounding perspective. *Education and Information Technologies*, 28(9), 11921–11950. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11647-2>
- Poli, S., Salerno, L., Delvecchio, E., Muscolino, A., Tona, A. La, Ghizzoni, G., Nembrini, G., Brugnera, A., & Donisi, V. (2025). Problematic Social Media use in Mid-Adolescents: A Systematic Review of Intrapersonal and Interpersonal Protective/Risk Factors and Psychosocial Interventions. *Current Addiction Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1007/s40429-025-00694-z>
- Puspita, A., & Wulandari, M. T. A. (2025). Self-Awareness and Self-Control: Protective Factors Against Social Media Addiction Tendency among Adolescents. *Konselor*, 14(3), 267–279. <https://doi.org/10.24036/02025143143-0-86>
- Pyhältö, K., Rekola, H., Salovuori, S., Kosola, S., & Anttila, H. (2025). The relationship between academic achievement and off-task social media and smartphone usage: Evidence from a systematic literature review. *Acta Psychologica*, 260(February). <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105645>
- Rahmatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ayu Ningrum, D. S. (2023). Gambaran Self Control Siswa Kelas X Ips Di Sman 1 Cisarua. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(4), 329–334. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i4.10728>
- Rides, G., Pote, H., & Watling, D. (2025). Adolescents' perceptions of using likes, comments, and other reactions—A qualitative investigation. *British Journal of Developmental Psychology*, 43(3), 595–610. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12537>
- Sadiyah, H., & Ahiruddin, A. (2026). The Impact of Self-Control on Internet Gaming Disorder Among Students. *Journal of Counseling and Educational Research*, 3(1), 55–69. <https://doi.org/10.63203/jcerch.v3i1.533>
- Salerno, L., Fortunato, L., Ostwald, V., Muscolino, A., & Coco, G. Lo. (2025). Social support and social comparison tendencies predict trajectories of adolescents' problematic social media use: A longitudinal study. *Plos One*, 20(6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323320>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sesva, M., Syahputra, Y., Lutfi, L., & Erwinda, E. (2022). Predicting Social Media Addiction In Adolescent With Narcistic Variables. *Southeast Asia Mental Health and Counseling Association*, 2(2), 1. <https://jlis.iicet.org/index.php/jlis/article/view/19/33>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4). <https://doi.org/10.2196/33450>
- Simsir-Gokalp, Z., & Akyurek, M. I. (2024). Self-control and Problematic Social Media Use: A Meta-Analysis. *Journal of Education in Science, Environment and Health*, 199–215. <https://doi.org/10.55549/jeseh.722>
- Syahputra, Y., Ifdil, I., Hafni, M., Solihatun, S., Oktara, T. W., & Erwinda, L. (2022). Narcissism and Social Media Addiction: Gender, Social Demographics, and Social Media Use. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(2), 69–79. <https://doi.org/10.23916/0020220736310>
- Syahputra, Y., Rahmat, C. P., & Erwinda, L. (2025). *Instrumntasi Tes dalam Bimbingan dan Konseling*. Eureka Media Aksara.
- Syahputra, Y., Solihatun, S., Hafni, M., Miswanto, M., Asbi, A., Fajri, N., Putri Karisma, S., Prasiska Rahmat, C., & Erwinda, L. (2024). Digital Dynamics: Investigating the Correlation between Social Media Addiction and Students' Relational Aggression. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), 1–13. <https://doi.org/10.51214/00202406843000>
- Therriault, D., Lemelin, J. P., Toupin, J., & Déry, M. (2024). Peer attachment in adolescence: What are the individual and relational associated factors? *Social Development*, 33(4). <https://doi.org/10.1111/sode.12762>
- Trekels, J., Nesi, J., Burnell, K., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). Dispositional and Social Correlates of Digital Status Seeking Among Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(3), 187–193. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0342>
- Üztemur, S., & Dinç, E. (2023). Academic procrastination using social media: A cross-sectional study with

- 
- middle school students on the buffering and moderator roles of self-control and gender. *Psychology in the Schools*, 60(4), 1060–1082. <https://doi.org/10.1002/pits.22818>
- WHO. (2024). *Teens, screens and mental health*. World Health Organization.
- Wiedemann, H., Lüdecke, D., Thomasius, R., & Paschke, K. (2026). Six-year trends in problematic social media use prevalence and sociodemographic predictors in German adolescents (2019–2024). *Computers in Human Behavior Reports*, 21. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2026.100958>
- Young, K. S., & Abreu, C. N. D. (2017). *Kecanduan Internet*. Pustaka Pelajar.
- Zachos, G., Paraskevopoulou-Kollia, E. A., & Anagnostopoulos, I. (2018). Social media use in higher education: A review. *Education Sciences*, 8(4). <https://doi.org/10.3390/educsci8040194>
- Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., de Vries, H. P., & Prayag, G. (2022). Either you control social media or social media controls you: Understanding the impact of self-control on excessive social media use from the dual-system perspective. *Journal of Consumer Affairs*, 56(2), 806–848. <https://doi.org/10.1111/joca.12449>