

REGULASI DIRI DAN KECANDUAN DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA GENERASI Z FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Amran Hasbi Adityaputra¹, Salma¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang Semarang 50275

amranhasbia@students.undip.ac.id

Abstrak

Di jaman ini, individu bisa berkomunikasi dengan siapapun, dimanapun dan kapanpun melalui aplikasi media sosial. Selain memiliki dampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif. Penggunaan media sosial secara berlebihan bisa menyebabkan penggunanya mengalami kecanduan, yang berhubungan langsung dengan kesehatan mental individu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi diri berperan negatif pada kecanduan media sosial, namun penelitian tersebut dilaksanakan hanya pada siswa SMK. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa generasi Z. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2019 yang berjumlah 341 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 172 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik sampel random sederhana. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kecanduan Media Sosial (36 item; $\alpha=0,938$) dan Skala Regulasi Diri dalam Penggunaan Media Sosial (18 aitem; $\alpha=0,841$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat peran negatif regulasi diri terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ($r_{xy}=0,181$; $p=0,018$). Artinya, semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa generasi Z, maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosial. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 3,3% terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Kata kunci: kecanduan media sosial; mahasiswa generasi Z; regulasi diri

Abstract

In this era, individuals can communicate wherever and whenever through social media applications. Besides having a positive impact, social media also has a negative influence. Excessive use of social media can cause users to become addicted, which are directly related to individual health. Previous research discusses self-regulation on social media, but this study was only conducted on vocational students. This study aims to study the roles of self-regulation with addiction on the use of social media in generation Z students. The population in this study is the students class of 2019 of the Faculty of Psychology at Diponegoro University with 341 students. The sample in this study changed to 172 students who were determined by a simple random sample technique. The data collection method was carried out using the Social Media Addiction Scale (36 items; $\alpha = 0.938$) and the Self Regulation in the Use of Social Media Scale (18 items; $\alpha = 0.841$). Data analysis used simple regression analysis shows a negative role in self-regulation on addiction to the use of social media in Generation Z students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University ($r_{xy} = 0.181$; $p = 0.018$). The higher self-regulation owned by generation Z students, the lower the level of social media addiction. Self-regulation provides an effective contribution of 3.3% to social media addiction in Generation Z students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University.

Keywords: social media addiction, generation Z students, self-regulation

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial telah meningkat pesat selama beberapa tahun terakhir. Menurut data yang dikumpulkan oleh perusahaan media digital dari Inggris *We are Social* yang bekerja sama dengan perusahaan manajemen media sosial, *Hootsuite* mendapatkan data bahwa pada Januari 2019 Indonesia memiliki total populasi sebanyak 268.2 juta penduduk dan 150 juta diantaranya merupakan pengguna aktif media sosial (Kemp, 2019). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018), mendapati data pengguna internet di Indonesia mencapai 171,17 juta orang dari total penduduk Indonesia pada saat itu. Rentang umur penyumbang terbesar dalam menggunakan internet adalah rentang 15-19 tahun yang 91% dari rentang umur tersebut merupakan pengguna internet, rentang umur tersebut disusul oleh rentang 20-24 tahun yang 88,5% merupakan pengguna internet.

Penduduk Indonesia yang sedang kuliah rata-rata berumur 18-24 tahun, rentang awal umur tersebut dihuni generasi yang dikenal dengan sebutan Gen Z atau Generasi Z. Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (2018) mendefinisikan generasi Z sebagai peralihan dari Generasi Milenial atau Generasi Y ketika teknologi sedang berkembang pesat, generasi ini lahir di rentang tahun 2001-2010. Selain itu rentang umur 18-24 tahun menurut Hurlock (2014) termasuk pada fase perkembangan dewasa awal. Erikson (dalam Santrock, 2012) menjelaskan bahwa tahapan tugas perkembangan individu yang sudah masuk ke usia dewasa awal adalah tahapan keakraban lawan keterkucilan. Tahapan tersebut adalah tahapan dimana individu menghadapi tugas perkembangannya untuk membentuk relasi yang akrab dengan orang lain.

Dalam memenuhi tugas perkembangan individu tersebut, *Social Networking Sites* (SNS) bisa digunakan sebagai media atau alat untuk membangun keakraban. Secara keseluruhan, motivasi remaja dan dewasa muda untuk menggunakan SNS sangat mirip dengan bentuk komunikasi yang lebih tradisional, yaitu untuk tetap berhubungan dengan teman, membuat rencana, mengenal orang lebih baik, dan menunjukkan diri kepada orang lain (Shapiro & Margolin, 2014). Meskipun platform media sosial saat ini bisa dianggap sebagai landasan komunikasi di era modern yang membawa banyak manfaat, penggunaan berlebihan oleh individu yang tampaknya tidak berbahaya mungkin merupakan tanda perilaku kecanduan.

Kecanduan menurut Griffiths (dalam Essau, 2008) merupakan suatu aspek dari perilaku yang kompulsif, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol. Seiring perkembangan jaman, sumber-sumber kecanduan tidak hanya terbatas pada zat-zat adiktif. Rosenberg dan Feder (2014) mengemukakan bahwa American Psychological Association (APA) telah menjelaskan ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh zat-zat adiktif saja, namun suatu kegiatan atau perilaku tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kegiatan dalam menggunakan internet.

Wilson (dalam Esgi, 2016) menganggap kecanduan media sosial sebagai sub bagian dari kecanduan internet atau bentuk yang lebih spesifik dari kecanduan internet. Xu dan Tan (2012) mengatakan bahwa penggunaan media sosial menjadi bermasalah ketika media sosial dipandang oleh individu sebagai sesuatu yang sangat penting dan digunakan sebagai mekanisme untuk menghilangkan stres, kesepian, atau depresi. Penelitian terhadap penggunaan media sosial Instagram juga mendapati hasil bahwa kecanduan media sosial tersebut berhubungan positif

dengan depresi, penurunan interaksi sosial, kesepian, dan harga diri yang rendah sehingga menyebabkan kurangnya vitalitas subjektif pada individu (Akin, 2012).

Salah satu alasan mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi terhadap kecanduan media sosial adalah karena mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*. Tribble (2015) mengatakan bahwa fase ini berada pada rentang umur 18-25 atau 18-29 (dan bahkan hingga 30-an.) tahun. Azka dkk. (2018) menyatakan bahwa pada fase ini mahasiswa mengalami dinamika psikologis seperti pencarian identitas prestasinya, berusaha hidup mandiri, mencari makna hidup, dan menjalin hubungan yang lebih intim dengan orang lain yang disebabkan proses transisi dari remaja akhir ke dewasa awal.

Dengan proses transisi tersebut, mahasiswa dituntut untuk bisa mandiri. Wenden (dalam Tavallali & Marzban, 2015) menyatakan bahwa pembelajaran individu untuk mandiri disebut regulasi diri. Woolfolk (2016) mengartikan regulasi diri sebagai proses mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi untuk mencapai suatu tujuan. Kemampuan regulasi diri menjadi hal yang baik untuk dikembangkan oleh mahasiswa baru karena terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri individu (Isnaini, 2017).

Dalam mencapai suatu tujuan, individu perlu mengetahui apa yang ingin didapatkannya dan bagaimana cara mendapatkannya. Salah satu faktor individu bisa mengalami kecanduan media sosial adalah tujuan dan waktu penggunaannya (Young & De Abreu, 2010). Othman dkk. (2017) melakukan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penggunaan media sosial dan lemahnya kinerja akademis, yang berarti ketika intensitas individu menggunakan media sosial tinggi maka hasil dari kinerja akademisnya akan rendah.

Untuk waktu penggunaan media sosial, Global Web Indeks (2019) menyebutkan bahwa Generasi Z menjadi generasi yang paling lama menghabiskan waktu di media sosial dengan 2 jam 55 menit setiap harinya. Dalam hasil sebuah survei, APA (2019) menyatakan bahwa generasi Z adalah generasi yang melaporkan kesehatan mentalnya dalam keadaan yang tidak baik atau sangat baik. Meskipun regulasi diri tampak berperan penting terhadap kecanduan dalam penggunaan media sosial, akan tetapi studi yang membahas hal tersebut masih terbatas.

Studi terdahulu tentang variabel yang berperan terhadap kecanduan media sosial cenderung berfokus pada aspek emosi individu. Peneliti telah melakukan survei pendahuluan yang disebar secara online kepada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menggunakan skala hasil adaptasi dari *Bergen Facebook Addiction Scale* (BFAS) yang berisi enam komponen utama kecanduan dan setiap itemnya dijawab dengan penilaian skala Likert (Andreassen, dkk., 2016). Responden yang menjawab di angka 4 atau 5 (“sering” atau “sangat sering”) pada setidaknya 4 pernyataan, dapat menjadi indikator kecanduan media sosial pada individu tersebut. Survei tersebut mendapati bahwa 30 dari 121 responden terindikasi kecanduan media sosial.

Hasil dari survei yang telah disebar semakin menunjukkan dukungan empiris terkait urgensi penelitian tentang kecanduan media sosial pada mahasiswa. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti antara regulasi diri dan kecanduan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro karena belum adanya penelitian terdahulu yang meneliti hubungan kedua variabel tersebut dengan subjek mahasiswa.

METODE

Sampel penelitian merupakan mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sebanyak 172 siswa yang dengan karakteristik merupakan mahasiswa aktif angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dan memiliki akun media sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel random sederhana. Data penelitian dikumpulkan menggunakan Skala Regulasi Diri dalam Penggunaan Media Sosial (18 aitem valid; $\alpha = 0,874$) yang disusun berdasarkan tahap regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Matric, 2018) dan Skala Kecanduan Media Sosial (36 aitem valid; $\alpha = 0,947$) yang disusun berdasarkan komponen utama kecanduan Griffiths (dalam Chung, dkk., 2019). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan *Statistical Package for Science (SPSS) 26 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan penelitian ini berjumlah 172 mahasiswa yang terdiri dari 39 laki-laki dan 133 perempuan.

Tabel 1.

Hasil Uji Hipotesis

Pearson Correlation	Sig. (1-tailed)	Kesimpulan
-0,181	0,018	Ada hubungan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi sederhana, dapat disimpulkan bahwa terdapat peran negatif regulasi diri terhadap kecanduan pada penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hal ini menunjukkan bahwa semakin kuat regulasi diri yang dimiliki, maka semakin rendah kecanduan dalam penggunaan media sosial pada subjek.

Teknik analisis regresi sederhana juga menunjukkan sumbangan efektif variabel bebas kepada variabel tergantung. Nilai koefisien determinasi atau R square pada penelitian ini adalah sebesar 0,033, sedangkan nilai R sebesar 0,181. Angka tersebut memiliki arti bahwa variabel regulasi diri dalam penggunaan media sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 3,3% terhadap variabel kecanduan media sosial dan sisanya sebesar 96,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Selain melakukan uji hipotesis, peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk melihat perbedaan regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial berdasarkan jenis kelamin, perangkat yang digunakan, lama waktu, usia, suku bangsa, asal daerah, dan jumlah akun media sosial yang dimiliki dengan menggunakan uji independent sample t-test dan uji analisis varians. Hasil analisis tambahan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Analisis Tambahan

Kelompok	Variabel	p	Keterangan
Jenis Kelamin	X	0,547	Tidak ada perbedaan
	Y	0,079	Tidak ada perbedaan
Perangkat yang Digunakan	X	0,020	Terdapat perbedaan
	Y	0,037	Terdapat perbedaan
Lama Waktu	X	0,395	Tidak ada perbedaan
	Y	0,000	Terdapat perbedaan
Usia	X	0,945	Tidak ada perbedaan
	Y	0,415	Tidak ada perbedaan
Suku Bangsa	X	0,945	Tidak ada perbedaan
	Y	0,075	Tidak ada perbedaan
Asal Daerah	X	0,809	Tidak ada perbedaan
	Y	0,883	Tidak ada perbedaan
Jumlah Akun Media Sosial	X	0,569	Tidak ada perbedaan
	Y	0,249	Tidak ada perbedaan

Dari Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro berdasarkan perangkat yang digunakan, serta hanya terdapat perbedaan pada kecanduan dalam penggunaan media sosial berdasarkan lama waktu.

Penggunaan media sosial yang wajar merupakan hal yang sangat berbeda dari pengguna yang telah kecanduan. Munculnya perilaku kecanduan dalam penggunaan media sosial disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya karena ketidakmampuan individu untuk mengelola waktu luang yang tersedia sehingga terjadinya rasa bosan dan akhirnya memutuskan untuk mengakses media sosial di waktu luang tersebut (Huang, 2011). Wang dkk. (2015) juga menjelaskan bahwa kecanduan yang dialami individu dalam bermedia sosial dikarenakan perilaku maladaptif yang muncul akibat kegagalan individu dalam beradaptasi pada penggunaan media sosial.

Kemampuan untuk mengelola waktu dan melakukan perubahan dalam menggunakan media sosial menunjukkan tingkat kontrol diri pada individu. Beberapa penelitian sebelumnya juga menggunakan istilah kontrol diri sebagai konstruk yang setara dengan regulasi diri. Regulasi diri memiliki bermacam-macam istilah pada berbagai bidang, salah satunya adalah kontrol diri (Li, dkk., 2018). Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah akan cenderung mengalami kecanduan internet (Ozdemir dkk., 2014; Muusses dkk., 2013). Dalam penelitiannya, Gámez-Guadix dkk. (2015) menyatakan bahwa beberapa hasil penelitian menunjukkan proses regulasi diri yang tidak baik memainkan peran penting dalam pemeliharaan kecanduan internet. Lebih spesifik lagi, Muusses dkk. (2013) menemukan beberapa penemuan yang mengindikasikan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri tinggi bisa menggunakan internet dengan cara yang lebih sehat.

Perbedaan yang terjadi pada variabel kecanduan media sosial menguatkan pendapat pada beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lamanya waktu penggunaan mempengaruhi kemunculan kecanduan media sosial pada seseorang (Koc & Gulyagci, 2013; Jaffarkarimi dkk., 2016; Simsek dkk., 2019).

Sherman dkk. (2016) menjelaskan bahwa yang meningkatkan dopamin pada diri individu adalah keterlibatannya di media sosial, bukan disebabkan oleh perangkat apa yang digunakan. Individu semakin sering melihat media sosial karena kemudahan akses yang disebabkan oleh penggunaan melalui perangkat *mobile*, semakin banyak individu melihat media sosial maka semakin meningkat tingkat kecanduan individu di semua aspek (Simsek dkk., 2019). Selain itu, individu yang mengakses media sosial melalui perangkat *mobile* biasanya menggunakan sebuah aplikasi dari media sosial yang dimilikinya, hal ini berbeda dengan individu yang mengakses media sosial melalui laptop/komputer. Terdapat beberapa perbedaan fitur pada pengaksesan media sosial melalui aplikasi dan *web-browser*, salah satu penelitian menyebutkan bahwa elemen atau fitur pada aplikasi media sosial yang berada di perangkat *mobile* berkontribusi pada sifat aplikasi yang lebih adiktif (Montag dkk, 2019).

KESIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat peran negatif yang signifikan dari regulasi diri terhadap kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dari hasil analisis regresi sederhana dapat diketahui bahwa variabel regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 3,3% untuk mempengaruhi kecanduan dalam penggunaan media sosial dan 96,7% ditentukan oleh faktor lain seperti gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, dan tujuan dan waktu penggunaan internet (Young & De Abreu, 2010).

Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel kriteria serupa, diharap untuk melakukan diagnosa klinis pada subjek penelitian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menentukan karakteristik subjek yang lebih spesifik. Karena kontribusi variabel prediktor pada penelitian ini yang kecil, maka bisa disarankan untuk menggunakan variabel prediktor lebih banyak, ataupun menjadikan variabel prediktor penelitian ini sebagai variabel moderator atau mediator. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa melakukan metode penelitian eksperimen untuk menguji hubungan kausalitas kedua variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2012). The relationship between internet addiction, subjective vitality and subjective happiness. *Cyber Psychology, Behavior and Social Networking*, 15, 404-410. <https://doi.org/1089/cyber.2011.06.09>.
- American Psychological Association. (2019). Stress in America. *Stress in America Survey*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2019/stress-america> 2019.pdf
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional

- study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>.
- APJII. (2018). *Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik gender tematik: Profil generasi milenial Indonesia*. <https://www.kemenpppa.go.id/lib/upl-ads/list/9acde-buku-profil-generasi-milenia.pdf>
- Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L. C., & Thian, K. N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*, 143, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.016>
- Esgi, N. (2016). Development of social media addiction test (SMAT17). *Journal of Education and Training Studies*, 4(10), 174-181. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i10.1803>
- Essau, C. A. (2008). *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment and treatment*. Elsevier Inc.
- Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue I., & Las Hayas, C. (2015). Problematic Internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 40, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.009>.
- Global Web Index. (2019). *Social Global WebIndex's flagship report on the latest trends in social media*. Global Web Index.
- Huang, H. (2011). Social media addiction among adolescent in Urban China: An examination of sociopsychological traits, uses, and gratifications. *Understanding China*, 77-102. https://doi.org/10.1007/978-3-642-45441-7_1
- Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Isnaini, F. (2017). *Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren di Surakarta* [Disertasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Eprints UMS. http://eprints.ums.ac.id/52998/1/NASP_UB%20NEW.pdf
- Jaffarkarimi, H. et al. (2016). Facebook addiction among Malaysian students. *International Journal of Information and Education Technology*, 6(6), 465-469. <https://doi.org/10.7763/IJJET.2016.V6.733>
- Kemp, S. (2019). Digital around the world in 2019. *We are social*. <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>
- Koc, M. & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Network*, 16(4), 279-284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>.
- Li, J., Ye, H., Tang, Y., Zhou, Z., & Hu, X. (2018). What are the effects of self-regulation phases and strategies for Chinese students? A meta-analysis of two decades research of the association between self-regulation and academic performance. *Frontiers in Psychology*, 9, 2434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02434>.
- Matric, M. (2018). Self-regulatory systems: Self-regulation and learning. *Journal of Process Management-New Technologies*, 6(4), 79-84. <https://doi.org/10.5937/jouproman6-1933>.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions*. Springer International Publishing.

- Muusses, L. D., Finkenauer, C., Kerkhof, P., & Righetti, F. (2013). Partner effects of compulsive Internet use: A self-control account. *Communication Research*, 42(3), 365-386. <https://doi.org/10.1177/0093650212469545>.
- Othman, W. R. W., Apandi, Z. M., & Ngah, N. H. (2017). Impact of social media usage on students academic performance in Terengganu, Malaysia. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 7(5), 140-144.
- Ozdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, S. (2014). Depression, loneliness, and internet addiction: how important is self control? *Computer in Human Behavior*, 34, 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Rosenberg, K. P., & Feder, L. C. (2014). *Behavioral addictions*. Academic Press.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: perkembangan masa hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Shapiro, L. A. S., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1>.
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L.M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027-1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>
- Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106-119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>.
- Tavallali, E., & Marzban, A. (2015). Becoming Autonomous Learners through Self-regulated Learning. *Journal of Applied Linguistics and Language Research*, 2(3), 72-83.
- Trible, H. B. (2015). *Emerging adulthood: defining the life stage and its developmental tasks* [Tesis, James Madison University] Common Lib JMU. <https://commons.lib.jmu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=edspec201019>
- Wang, C., Lee, M. K. O., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40-49. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2014.11.002>
- Woolfolk, A. (2016). *Educational psychology global edition* (13th ed.). Pearson Education.
- Xu, H., & Tan, B. C. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. *International Conference on Information Systems*.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc.