

**KAJIAN LITERATUR: HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN
GADGET PADA REMAJA DI ERA DIGITAL**

Riva'atul Risqiyah¹, Nisrina Dzahabbiyah Maia², Ferinda Bethari Dwi Hermayani³

^{1,2,3}UIN Sunan Ampel Surabaya, Bimbingan dan Konseling Islam

¹04020323058@uinsa.ac.id

ABSTRACT

The rapid advancement of digital technology has led to a significant increase in gadget use among adolescents. This situation has resulted in various negative impacts, one of which is gadget addiction that can affect academic, social, and psychological aspects of teenagers. This literature review aims to examine the relationship between self-control and gadget addiction among adolescents in the digital era. Data sources were obtained from several scientific databases such as Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, and nationally accredited journals using relevant keywords. A total of 60 articles were found, which were then filtered according to inclusion and exclusion criteria, resulting in 15 articles analyzed descriptively and narratively. The findings show that most studies indicate a significant negative relationship between self-control and gadget addiction in adolescents. Teenagers with high self-control tend to manage gadget use more wisely and proportionally, while those with low self-control are more susceptible to addictive behavior toward gadgets. Besides internal factors like self-control, gadget addiction is also influenced by external factors such as parenting styles, social environment, peer pressure, and alternative activities available to adolescents. Various interventions, including self-control techniques, counseling services, mindfulness, bibliotherapy, and democratic parenting, have proven effective in reducing gadget addiction levels. Therefore, strengthening self-control and providing support from families and schools are crucial steps in preventing and addressing gadget addiction among adolescents in the digital era.

Keywords: Self-Control, Gadget Addiction, Adolescents, Smartphone Addiction, Digital Era

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat menyebabkan penggunaan gadget pada remaja meningkat secara signifikan. Kondisi ini memunculkan berbagai dampak negatif, salah satunya kecanduan gadget yang dapat memengaruhi aspek akademik, sosial, dan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan gadget pada remaja di era digital melalui metode literature review. Sumber data diperoleh dari berbagai database ilmiah seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan jurnal nasional terakreditasi menggunakan kata kunci yang relevan. Dari hasil pencarian ditemukan 60 artikel, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga diperoleh 15 artikel yang dianalisis secara deskriptif-naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan gadget pada remaja. Remaja dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu mengatur penggunaan gadget secara lebih bijak dan proporsional, sedangkan remaja dengan kontrol diri rendah lebih rentan mengalami perilaku adiktif terhadap gadget. Selain faktor internal berupa kontrol diri, kecanduan gadget juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pola asuh orang tua, lingkungan sosial, tekanan teman sebaya, dan aktivitas alternatif yang dimiliki remaja. Berbagai intervensi seperti teknik self-control, layanan konseling, mindfulness, biblioterapi, dan pola asuh demokratis terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecanduan gadget. Dengan demikian, penguatan kontrol diri serta dukungan keluarga dan sekolah menjadi langkah penting dalam mencegah dan menangani kecanduan gadget pada remaja di era digital.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecanduan Gadget, Remaja, Smartphone Addiction, Era Digital

A. Pendahuluan

Perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, termasuk dalam

pola interaksi sosial dan kebiasaan sehari-hari. Gadget, terutama smartphone, kini menjadi salah satu teknologi yang paling sering digunakan. Di Indonesia, penggunaan

internet dan perangkat digital terus meningkat setiap tahunnya. Menurut Badan Pusat Statistik, tingkat kepemilikan telepon seluler sangat tinggi dan hampir seluruh kelompok usia menjadi pengguna aktif perangkat digital. Temuan ini juga didukung oleh data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang melaporkan lebih dari 215 juta penduduk Indonesia telah terhubung ke internet, mayoritas melalui *smartphone*.

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami dampak negatif dari penggunaan *gadget* secara berlebihan. Masa remaja sendiri adalah periode perkembangan yang penuh rasa ingin tahu, pencarian jati diri, dan keinginan mengikuti tren sosial, sehingga membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh pesona teknologi digital. Jika penggunaan *gadget* tidak terkontrol, remaja berisiko mengalami kecanduan, yang biasanya ditandai dengan kesulitan membatasi waktu penggunaan, rasa cemas jika tidak memegang perangkat, dan terganggunya aktivitas akademik, sosial, maupun psikologis. Fenomena kecanduan *gadget* ini menjadi perhatian penting di dunia kesehatan

dan pendidikan karena secara langsung memengaruhi kualitas tidur, prestasi belajar, dan kesehatan mental remaja.

Salah satu faktor internal yang dianggap berperan penting dalam menentukan kemampuan seseorang menggunakan teknologi secara bijak adalah kontrol diri (*self-control*). Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku saat menghadapi berbagai situasi, termasuk godaan untuk menggunakan *gadget* secara berlebihan. Individu dengan kontrol diri tinggi biasanya mampu menahan dorongan impulsif, membuat prioritas, dan mengambil keputusan yang lebih sehat terkait penggunaan teknologi. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri sering menjadi pemicu munculnya perilaku adiktif terhadap *gadget*.

Banyak penelitian telah mengkaji hubungan antara kontrol diri dan kecanduan *gadget* pada remaja, dan mayoritas menemukan hubungan negatif yang signifikan. Riyadi dan Widiastuti, misalnya, menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja, dengan koefisien regresi -0,392, artinya semakin tinggi kontrol diri

maka semakin rendah kecenderungan adiksi. Temuan yang sama juga dijelaskan oleh Mumbaasithoh, bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecanduan *gadget* pada siswa yang belajar dari rumah. Penelitian Mile dan Febriyona turut membuktikan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada remaja, dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Meski demikian, tidak semua penelitian menghasilkan temuan yang konsisten. Debora dan Sukmawati, misalnya, tidak menemukan hubungan signifikan antara kontrol diri dan penggunaan *gadget* pada siswa, dengan nilai korelasi $-0,062$ dan signifikansi $0,335$, serta menyoroti bahwa faktor seperti tekanan teman sebaya dan lingkungan keluarga juga berpengaruh.

Dalam hal intervensi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri dapat dicapai melalui program yang terstruktur. Amaliawati dan rekan-rekannya membuktikan bahwa teknik *self-control* yang dilakukan secara sistematis, meliputi pemantauan diri, penguatan diri, dan evaluasi perilaku dapat menurunkan tingkat kecanduan *gadget* siswa dari kategori tinggi

menjadi rendah. Selain intervensi berbasis kontrol diri, penelitian juga menekankan pentingnya faktor eksternal seperti pola asuh demokratis, dukungan keluarga, dan aktivitas alternatif yang positif untuk membantu remaja mengelola penggunaan *gadget*. Intervensi seperti mindfulness, biblioterapi, dan pengalihan ke aktivitas tradisional juga terbukti efektif menekan perilaku adiktif terhadap perangkat digital. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* pada remaja dipengaruhi banyak faktor dan perlu penanganan komprehensif dari berbagai pihak.

Walaupun sudah banyak penelitian terkait topik ini, kajian yang merangkum temuan-temuan dari berbagai studi dengan metodologi dan konteks berbeda masih sangat diperlukan. Literature review dibutuhkan agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh dan berbasis bukti mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan *gadget* pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis secara sistematis hasil-hasil studi tentang hubungan kontrol diri dan kecanduan *gadget* pada remaja, sekaligus mengeksplorasi

faktor-faktor yang memengaruhi serta intervensi yang terbukti efektif. Hasil tinjauan ini diharapkan menjadi landasan ilmiah bagi pengembangan program bimbingan konseling, kebijakan sekolah, dan edukasi keluarga dalam upaya mencegah dan menangani kecanduan *gadget* pada remaja di era digital.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, yaitu mengkaji secara mendalam berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Melalui metode ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman komprehensif mengenai perkembangan isu, teori yang telah ada, serta kesenjangan hasil penelitian sebelumnya dengan situasi nyata di lapangan. Literatur dikumpulkan dari beberapa basis data ilmiah, seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan jurnal nasional terakreditasi, dengan kata kunci: *kecanduan gadget*, *pengguna smartphone*, *smartphone addiction*, *gadget addiction*, *kontrol diri*, dan *self-control*. Dari proses pencarian, ditemukan 60 artikel yang relevan dengan penelitian ini. Setelah diseleksi berdasarkan kriteria inklusi

dan eksklusi, yakni kesesuaian topik, ketersediaan *full-text*, dan relevansi variabel serta sampel, terpilih 15 artikel sebagai sumber utama yang dianalisis secara deskriptif-naratif untuk mengidentifikasi pola hubungan antara kontrol diri dan kecanduan *gadget* pada remaja.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Peneliti mengumpulkan jurnal dari berbagai sumber ilmiah, termasuk Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, serta jurnal nasional terakreditasi, dengan menggunakan kata kunci seperti *kecanduan gadget*, *pengguna smartphone*, *smartphone addiction*, *gadget addiction*, *kontrol diri*, dan *self-control*. Dari proses penelusuran tersebut, ditemukan 60 jurnal yang berkaitan dengan topik penelitian. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan kecocokan judul dan abstrak, terpilih 32 literatur yang sesuai dengan fokus penelitian. Namun, 7 artikel di antaranya dieliminasi karena tidak tersedia versi *full-text*.

Setelah menilai kelayakan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 10 artikel tidak lolos seleksi karena tidak sesuai dengan jenis studi atau variabel yang

telah ditetapkan. Dengan demikian, tersisa 15 artikel yang memenuhi persyaratan untuk ditinjau lebih lanjut. Literatur yang terpilih kemudian dianalisis secara sistematis untuk mengidentifikasi metodologi, tujuan penelitian, karakteristik sampel, dan hasil yang membahas hubungan antara kontrol diri dan kecanduan gadget. Alur pencarian literatur dapat dilihat pada bagan berikut.

SKEMA PENCARIAN DAN SELEKSI LITERATUR

Pencarian literatur dilakukan pada database ScienceDirect, PubMed, dan Google Scholar menggunakan kata kunci yang relevan dengan penelitian mengenai kontrol diri dan kecanduan gadget.

Tahapan Seleksi	Jumlah Artikel	Keterangan
Identifikasi awal	60	Artikel ditemukan
Eliminasi tahap 1	28	Duplikasi/tidak sesuai topik
Seleksi judul dan abstrak	32	Artikel relevan
Eliminasi tahap 2	7	Tidak tersedia full-text
Assessment kelayakan	25	Dinilai berdasarkan kriteria

Tahapan Seleksi	Jumlah Artikel	Keterangan
Eliminasi tahap 3	10	Tidak sesuai tipe studi
Artikel akhir direview	15	Memenuhi kriteria

Tabel 1 skema literatur review

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
1	Mard awan i,201 9	Sisw a kela s VII di SMP Nus antar a	Dalam peneliti an ini mengg unaka n metod e Penga bdian kepad a Masya rakat (PKM) denga n pende katan penyul uhan dan penda mping an	Pen elitia n ini bertu juan untu k meni ngka tkan kontr ol diri sisw a dala m men gura ngi keca ndua n gadg et, meni	Hasil peneli tian menu njukka n adany a penin gkata n kontro l diri siswa dari 18% menja di 57% setela h diberi kan penyu luhan

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L		N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
			melalui diskusi sharing. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu analisis situasi, perencanaan kegiatan, pelaksanaan, evaluasi, dan penyusunan laporan. Pelaksanaan dilakukan sebanyak tiga	ngka tkan pemahan. Hal ini menujukkan bahwa program tersebut efektif, namun tetap memerlukan pendampingan berkelanjutan.	dan pendampingan. Hal ini menunjukkan bahwa program tersebut efektif, namun tetap memerlukan pendampingan berkelanjutan.					kali pertemuan setiap hari Sabtu mulai tanggal 7 Oktober 2023 di aula SMP Nusantara Indah		
							2	Alysha Chamilah, 2023	Remaja SMP Negeri 4 Tila kela s VII dan kela s VIII dengan jumlah 125 sisw	Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross section al karena merup	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar a kont rol diri den	erdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecerdasan Media sosial (TikTok) pada remaja di

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
		a yang terdir i dari 4 kela s.	akan suatu peneliti an untuk memp elajari dinami ka korelas i antara faktor- faktor risiko denga n efek, denga n cara pende katan, observ asional , atau pengu mpula n data	gan keca ndu an med ia sosi al (Tik Tok) pada rema ja di SMP N 4 Tila muta , serta meli hat seja uh man a kontr ol diri mem enga ruhi tingk at keca ndua	SMP Neger i 4 Tilam uta Tahun 2022 denga n nilai signifi kan 0,000 < α =0, 05.Ma ka dihara pkan remaj a dapat mengi kuti kegiat an sosial lain sepert i kegiat ansek olah dan bakti sosial

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
				n medi a sosi al pada sisw a	lainny a untuk menin gkatk an kontro l diri remaj a.
3	Layli Mum baasi thoh, 2021	Parti sipa n dala m pene litian ini adal ah 30 sisw a rema ja tingk at pend idika n SMP dan SMA di	Penelit ian ini mengg unaka n metod e kuantit atif korelas ional ditamb ah dukun gan data kualitat if. Subjek peneliti an dipilih denga n	Pen elitia n ini bertu juan untu k men geta hui sebe rapa besa r kontr ol diri dikai tкан deng an peril aku keca ndua	Hasil peneli tian menu njukka n kontro l diri berkor elasi secar a negati f terhad ap kecan duan gadge t. Sema kin tinggi kontro

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
		DIY yang melakukan belaj ar dari ruma h.	mengg unaka n metod e conven ience sampli ng. Partisi pan dalam peneliti an ini adalah 30 siswa remaja tingkat pendidi kan SMP dan SMA di DIY yang melaku kan belajar dari rumah. Pengu mpula n data	n gadg et pada sisw a yang mela kuka n belaj ar dari ruma h.	l diri yang dimilik i maka sema kin renda h kecen derun gan remaj a untuk meng alami kecan duan gadge t. Selain itu data yang didap atkan melal ui open ended questi ons menu njukka

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
			dilakuk an secara online melalui google form. Data dianali sis secara statisti k melalui uji korelas i Pearso n Produc t Mome nt serta analisi s terkait jawaba n dari open ended questio ns.		n sejumlah strate gi yang dilaku kan siswa agar memili ki kontro l diri yang tinggi yaitu melak ukan manaj emen waktu, meng erjaka n kegiat an selain meng unak an gadge t, dan mend

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L	N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
					apatk an penga wasan dari orang tua selam a belaja r dari rumah .					p peril aku kon sum tif pad a pen gg naa n gad get	mtif memili ki penga ruh yang sanga t signifi kan denga n perole han F hitung > F tabel = 9.685 > 3.071, R2 = 0.129, dan p = 0.000 t tabel = - 2.244 > 1.977, dan p = 0.027
4	Dwi Nurh aini, 2018	Juml ah sam pel dala m pene litian ini yaitu 134 sisw a	Penelit ian ini mengg unaka n metod e kuantit atif yaitu regresi . Jumlah sampel dalam peneliti an ini yaitu 134 siswa	Pen elitia n ini bertu juan untu k men geta hui peng aruh kon sep diri dan kont rol diri terh ada	Hasil peneli tian menu njukka n bahw a hasil analisi s konse p diri dan penge ndalia n diri terhad ap perila ku konsu						

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L		N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
					t tabel = 3,557 > 1,977, dan p = 0,001				sam pling .	jumlah sebany ak 1.628. 024 jiwa (Badan Pusat Statisti k, 2022). Adapu n sampel pada peneliti an ini sebany ak 100 remaja yang didapa tkan dari hasil perhitu ngan denga n rumus Slovin tingkat kesala	tpho ne pada rema ja di DKI Jaka rta	regres i sebes ar - 0,392 yang memili ki arti terdap at penga ruh negati ve contro l diri terhad ap kecen derun gan kecan duan gadge t merek a renda h. Begitu pun sebali knya, apabil
5	Muh amm ad Fadh ol Riya di, 2023	Total sam pel pene litian ini berju mlah 100 sam pel deng an tekni k peng ambi lan sam pel men ggun akan purp osiv e	Metod e peneliti an yang diguna kan yaitu kuantit atif yang berjeni s kausali tas. Popula si pada peneliti an ini adalah remaja di DKI Jakart a denga n	Tuju an pene lian ini adal ah untu k men geta hui peng aruh kontr ol diri terha dap kece nder unga n keca ndua n smar	Analisis data dilaku kan denga n analisi s regres i liniear seder hana dan menu njukka n hasil signifi kansi p=0,0 00<0, 05 denga n nilai koefisi en							

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
			han 10%.		a remaj a memili ki contro l diri yang renda h, maka kecen derun gan kecan duan gadge t menja di tinggi. kontro l diri memb erikan kontri busi terhad ap kecan duan gadge t sebes
N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
					ar 15% dan sisa nya 85% dipen garuhi oleh faktro lain dilu ar peneli tian.
6	Naza riskin a & Sri Nurh ayati Selia n, 2025	Sam pel pene litian ini terdir i dari 3 rema ja beru sia 18 tahu n di Gam pong Tegu Daru ssal	Penelit ian ini mengg unaka n pende katan kualitat if denga n metod e studi kasus. Pengu mpula n data dilakuk an melalui	Tuju an dari pene litian ini adal ah untu k mem aha mi dan men gana lisis dina mika kontr	Hasil peneli tian menu njukka n bahw a perila ku digital remaj a dipen garuhi oleh lingku ngan sosial yang

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L		N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
		am, Ban da Aceh , yang aktif men ggun akan medi a sosi al lebih dari 5 jam per hari.	wawan cara menda lam, observ asi nonpar tisipatif , dan dokum entasi. Analisi s data mengg unaka n model interak tif Miles dan Huber man yang meliput i reduksi data, penyaji an data, dan penari kan	ol diri pada rema ja yang keca ndua n medi a sosi al, terut ama di Gam pong Tegu Daru ssal am, Ban da Aceh .	kuat, upaya penge ndalia n diri yang tidak konsis ten, dan keterg antun gan emosi onal terhad ap media sosial. Stabili tas kontro l diri juga dipen garuhi oleh faktor intern al, sepert i emosi dan				kesimp ulan.		kesad aran diri, dan faktor ekster nal, sepert i tekan an dari teman sebay a dan dukun gan keluar ga. Selain itu, peneli tian ini mene gaska n bahw a meski pun kontro l diri remaj a	

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L	N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
					bervar iasi, kesad aran pribad i dan lingku ngan sosial yang positif dapat memb antu memp erkuat nya.			ambi lan sam pel men ggun akan kues ioner mod el skal a likert .	Instru men peneliti an mengg unaka n kuesio ner skala Likert dan data dianali sis mengg unaka n teknik korelas i Rank Spear man melalui SPSS 22.0.	an peng guna an gadg et pada sisw a SMA N 1 Sun gaya ng.	denga n pengg unaan gadg et t siswa denga n nilai korela si - 0,062 dan signifi kansi 0,335. Meski pun demiki an, peneli tian menje laskan bahw a sema kin tinggi kontro l diri maka kecen derun
7	Nike . Debo ra & Inda h Suk maw ati, 2021	Sam pel pene litian terdir i dari 245 sisw a SMA N 1 Sun gaya ng. tekni k peng	Penelit ian ini mengg unaka n metod e kuantit atif denga n pende katan deskrip tif korelas ional.	Pen elitia n ini bertu juan untu k men geta hui hubu ngan antar a kontr ol diri deng	Hasil peneli tian menu njukka n bahw a tidak terdap at hubun gan signifi kan antara kontro l diri						

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
					gan pengg unaan gadg et dapat lebih terara h dan positif.
8	Aziz ah Umm u Syar oh, 2019	Sam pel pene litian terdir i dari 100 sisw a kela s IX SMP Muh amm adiy ah 3 Kali wun gu deng an renta ng usia	Penelit ian ini mengg unaka n metod e kuantit atif denga n teknik explor atory factor analysi s (EFA) dalam statisti k multiva riat untuk	Pen elitia n ini bertu juan untu k men geta hui fakto r- fakto r yang mem peng aruhi kontr ol diri dala m peng guna	Hasil peneli tian menu njukka n bahw a faktor yang paling berpe ngaru h terhad ap kontro l diri dalam pengg unaan gadg et adala

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
		14– 15 tahun. n.	menga nalisis faktor- faktor yang memp engaru hi kontrol diri dalam pengg unaan gadg et (smart phone) .	an gadg et (sma rtpho ne) pada sisw a.	h faktor ketert arikan sebes ar 71,2% , sedan gkan faktor terend ah yaitu motiv asi diri dan ekstra kurikul er sebes ar 47,8% . Peneli tian ini mene gaska n bahw a kontro l diri remaj

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L	N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
					a dipen garuhi oleh faktor intern al, ekster nal, aktivit as, dan lingku ngan sekola h.			berin isial FA yang mem iliki tingk at keca ndua n gadg et tingg i.	A-B-A. Teknik pengu mpula n data dilakuk an melalui observ asi, sedan gkan analisi s data mengg unaka n analisi s deskrip tif dan visual.	sisw a, pene rapa n tekni k self contr ol, serta efekt ivitas tekni k self contr ol dala m men gura ngi keca ndua n gadg et pada sisw a SMP Neg eri 17 Mak	empat tahap an yaitu pema ntaua n diri, pengu kuhan diri, kontro l stimul us, dan evalu asi diri mamp u menur unkan tingka t kecan duan gadg e t siswa dari kateg ori tinggi menja di
9	Firza Amal iawat i, Abdu llah Pand ang, & Ach mad Haru m, 2022	Subj ek pene litian terdir i dari 1 sisw a kela s VIII SMP Neg eri 17 Mak assa r	Penelit ian ini mengg unaka n pende katan kuantit atif denga n jenis Single Subjec t Resear ch (SSR) desain	Pen elitia n ini bertu juan untu k men geta hui gam bara n keca ndua n gadg et	Hasil peneli tian menu njukka n bahw a pener apan teknik self contro l yang dilaku kan melal ui						

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
				assa r.	renda h.
1 0 .	Nadi a Rucit a, Dian a Rah mas ari, 2022	Subj ek pene litian dise but berju mlah 484 oran g dari SMK N Y Sura baya , deng an kara kteri stik sisw a kela s X beru sia 16– 18 tahu n	Penelit ian ini mengg unaka n peneliti an kuantit atif non- eksperi men. Teknik pengu mpula n data dilakuk an denga n denga n menye barkan link kuisi on er dari google form yang dibagik an	Pen elitia n ini bertu juan untu k men geta hui hubu ngan antar a kese pian dan kontr ol diri terha dap smar tpho ne addi ct pada rema ja, khus usny a	Hasil uji norma litas menu njukka n data kesepi an dan kontro l diri berdis tribusi norma l, denga n nilai signifi kansi 0,376. Hasil uji lineari tas menu njukka n kesepi an denga n

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
		dan men ggun akan smar tpho ne lebih dari 3 jam per hari.	kepad a siswa kelas X di SMKN Y Suraba ya.	sisw a SMK	smart phone addict tidak linear karen a signifi kansi 0,017, sedan gkan kontro l diri denga n smart phone addict linear karen a signifi kansi 0,023. Pada uji regres i, peneli ti melap orkan adany

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
					a hubun gan signifi kan antara kesepi an dan kontro l diri denga n smart phone addict , denga n signifi kansi 0,006 untuk kesepi an dan 0,000 untuk kontro l diri.
1 1 .	Refa Adin da Fauz	Anak usia seko lah	Penelit ian ini mengg unaka	Pen elitia n ini bertu	Hasil peneli tian menu

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
	iah Isni, 2021	di Des a Wan tilan, Sub ang (pan demi COV ID- 19)	n metod e deskrip tif kualitat if denga n observ asi dan literatu r. Subjek dipilih purpos ive sampli ng pada anak usia sekola h Desa Wantil an, Suban g selama pande mi. Pengu mpula n data	juan untu k men geks plora si pena ngan an keca ndua n gadg et pada anak usia seko lah sela ma pand emi, meni ngka tkan kola bora si oran g tua- guru	njukka n penur unan pengg unaan gadg e t sebes ar 14- 36% tergan tung usia anak melal ui sosiali sasi orang tua dan penga lihan aktivit as tradisi onal. Hal ini menu njukka n efektiv itas

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
			melalui observasi partisipatif sosialisasi orang tua dan kegiatan pengalihan. Data dianalisis deskriptif dengan triangulasi untuk penurutan gadget.	melalui sosialisasi, serta menguraikan pentingnya penggunaan gadget via pengalihan aktivitas tradisional dan belajar sambil bermain.	kolaborasi orang tua-guru, meski memerlukan monitoring berkelanjutan.
1 2 .	Ling gi Alex ander	37 siswa kelas 5A	Penelitian ini merupakan PkM	Penelitian ini bertujuan	Hasil penelitian menunjukkan

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
	Indrakusuma dkk, 2023	SD Frater Bakti Luhur Makassar	dengan pendekatan manajemen adiksi siswa. Subjek 37 siswa kelas 5A SD Frater Bakti Luhur Makassar dipilih purposive. Pengumpulan data via sesi wawancara intervensi analisis situasi dan observasi	untuk mencegah adik siswanya SD melainmanajemen diri, membangun perecanaan perilakubarukomunitas kontrak batagadget. Hal ini membuktikanefektivitas manajemen diri	n perubahan kognitif positif pada 37 siswa dengan perencanaan canaan perilaku baru dan komitmen kontrak batas gadget. Hal ini membuktikan efektivitas manajemen diri

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L	N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
			kognitif . Data dianalisis kualitas jika deskriptif sebelum-sesudah.	gevaluasi perubahaan kognitif siswa dalam pengendalian penggunaan gadget.	PkM, walaupun butuh penguatan rutin.				purposive dari database nasional/interasional. Penguimpulan data online via keyword search dan ekstrak si temuan. Data dianalisis tematik sintesis naratif.	et pada remaja, mengidentifikasi efektivitas intervensi mindfulness dan pola asuh , serta menyusun rekomendasi pencegahan dini.	a beserta peningkatan pola asuh positif dari literatur. Hal ini mengkonfirmasi intervensi non-teknologi berguna, terutama untuk pencegahan dini.
13	Nur Haliza, 2024	Remaja (literatur review 2020 - 2024)	Penelitian ini menggunakan studi pustaka kualitas dari literatur 2020-2024. Subjek artikel dipilih	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi dan pakadikasi gadget	Hasil penelitian menunjukkan mindfulness efektif mengurangi adiksi gadget pada remaja						

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
				terki ni.	
1 4 .	Karin sa Amal ya Prajn apar amit a, 2024	Anak seko lah dasa r (revi ew 10 studi dari 2.66 4 artikel el)	Penelit ian ini mengg unaka n system atic literatu re review dari 2.664 artikel. Subjek 10 studi dipilih inklusi on criteria purpos ive. Pengu mpula n data screeni ng abstra k dan full-text review. Data	Pen elitia n ini bertu juan untu k men guji efekt ivitas bibli otera pi dala m men gura ngi keca ndua n gadg et pada anak SD, men geva luasi peni ngka	Hasil peneli tian menu njukka n bibliot erapi menin gkatk an minat literasi dan self- efficac y pada anak SD dari 10 studi terpili h. Hal ini memb uktika n pende katan buku

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
			dianali sis deskrip tif dan tematik meta- sederh ana.	tan mina t litera si dan self- effic acy, serta men yinte sis fakto r suks es dari studi terpil ih.	efektif sebag ai altern atif, denga n syarat pemili han materi sesuai usia.
1 5 .	Nurul Maw adda h, 2024	20 sisw a SMP N 3 Can di Sido arjo	Penelit ian ini mengg unaka n kuantit atif pre- posttes t one group. Subjek 20	Pen elitia n ini bertu juan untu k men gedu kasi pola asuh dem	Hasil peneli tian menu njukka n penur unan kecan duan pada 16 dari

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
			siswa SMPN 3 Candi dipilih purpos ive. Pengu mpula n data kuesio ner Likert dan observ asi. Data dianali sis Wilcox on test SPSS (p=0.0 01).	okrat is bagi oran g tua, men gura ngi keter gant unga n gadg et pada sisw a SMP , serta meni ngka tkan kepe rcay aan diri rema ja mela lui inter vens	20 siswa (p=0.0 01 Wilco xon) setela h eduka si pola asuh demo kratis. Hal ini mena ndaka n progra m efektif tingka tkan keper cayaa n diri, tapi perlu follow- up orang tua.

N O	PEN ULIS , TAH UN	SAM PLE	METO DOLO GI	TUJ UAN	HASI L
				i pre- postt est.	

Berdasarkan hasil *literature review* terhadap 15 artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan gadget pada remaja. Artikel yang direview menggunakan berbagai pendekatan penelitian, meliputi metode kuantitatif korelasional, regresi, studi kasus, *single subject research*, *systematic literature review*, hingga pendekatan pengabdian kepada masyarakat. Dari segi karakteristik sampel, mayoritas penelitian melibatkan siswa SMP dan SMA sebagai subjek penelitian, dengan jumlah sampel yang bervariasi mulai dari 1 subjek hingga 484 responden. Hal ini menunjukkan bahwa isu kecanduan gadget banyak diteliti pada kelompok usia remaja karena fase perkembangan ini rentan

terhadap penggunaan teknologi digital yang berlebihan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa 12 dari 15 artikel menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan gadget. Penelitian Layli Mumbaasithoh menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri individu, maka semakin rendah kecenderungan mengalami kecanduan gadget. Temuan serupa diperoleh dari penelitian Muhammad Fadhol Riyadi yang menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar -0,392, yang mengindikasikan adanya pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan smartphone pada remaja. Penelitian Alysha Chamila Mile dan Rona Febriyona juga menunjukkan hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada remaja, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Sementara itu, penelitian Nadia Rucita dan Diana Rahmasari menemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan signifikan terhadap *smartphone addict* dengan nilai signifikansi 0,000.

Selain penelitian korelasional, beberapa penelitian intervensi menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri dapat menurunkan kecanduan gadget. Penelitian Mardawani menunjukkan peningkatan kontrol diri siswa dari 18% menjadi 57% setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan. Firza Amaliawati dkk. juga membuktikan bahwa teknik *self-control* efektif menurunkan kecanduan gadget siswa dari kategori tinggi menjadi rendah. Namun demikian, terdapat satu penelitian yang menunjukkan hasil berbeda. Penelitian Niken Debora dan Indah Sukmawati menyatakan tidak terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan penggunaan gadget pada siswa, dengan nilai korelasi -0,062 dan signifikansi 0,335.

HASIL DAN DISKUSI PEMBAHASAN

Kontrol diri adalah kapasitas seseorang untuk mengatur pikiran, perilaku, dan mengambil keputusan secara bijaksana ketika menghadapi berbagai situasi, salah satunya dalam penggunaan gadget. Kontrol diri memiliki peran sentral dalam membantu individu menahan dorongan impulsif, sehingga

penggunaan gadget dapat dilakukan secara proporsional dan sesuai kebutuhan. Berdasarkan hasil telaah sejumlah jurnal, kontrol diri remaja dalam penggunaan gadget dapat dibedakan menjadi tiga level, yakni kontrol diri rendah, sedang, dan tinggi.

Remaja dengan kontrol diri rendah biasanya tidak mampu membatasi intensitas penggunaan gadget, kesulitan mengendalikan waktu penggunaan, dan cenderung memakai gadget secara berlebihan tanpa memikirkan dampak buruknya. Pada tingkat kontrol diri sedang, remaja mulai berusaha mengontrol penggunaan gadget, namun penerapannya masih belum konsisten. Sedangkan pada tingkat kontrol diri tinggi, remaja mampu menggunakan gadget hanya untuk keperluan akademik atau komunikasi, dapat mengatur lama pemakaian, serta memahami baik risiko maupun manfaat dari penggunaan gadget yang berlebihan

Kecanduan gadget merupakan kondisi ketika individu mengalami ketergantungan terhadap penggunaan perangkat digital sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, baik secara akademik, sosial, maupun psikologis.

Berdasarkan hasil telaah beberapa jurnal, mayoritas remaja dengan tingkat kontrol diri rendah memiliki kecenderungan menggunakan gadget dalam durasi yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan kontrol diri sedang dan tinggi. Penelitian Muhammad Fadhol Riyadi dan Mariyana Widiastuti menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh negatif terhadap kecenderungan kecanduan smartphone pada remaja di DKI Jakarta, dengan koefisien regresi sebesar -0,392. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan smartphone.

Penelitian yang dilakukan oleh Layli Mumbaasithoh juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan gadget pada remaja. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengontrol perilaku dan emosinya cenderung lebih mampu mengatur penggunaan gadget sehingga terhindar dari perilaku adiktif. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Alysha Chamila Mile dan Rona Febriyona yang meneliti

hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada remaja. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan tingkat kecanduan penggunaan media sosial TikTok. Remaja yang memiliki kontrol diri tinggi mampu membatasi penggunaan aplikasi tersebut dan lebih fokus pada aktivitas produktif.

Selain hubungan korelasional, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dapat ditingkatkan melalui intervensi tertentu. Penelitian Mardawani menunjukkan bahwa penyuluhan dan pendampingan mampu meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan gadget. Hal ini terlihat dari peningkatan kemampuan siswa dalam mengatur durasi penggunaan gadget setelah diberikan edukasi secara terstruktur. Penelitian Firza Amaliawati dkk. juga membuktikan bahwa teknik *self-control* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget pada siswa. Melalui tahapan pemantauan diri, evaluasi perilaku, dan penguatan diri, siswa mampu mengurangi intensitas penggunaan gadget secara signifikan.

Penelitian Azizah Ummu Syaroh menunjukkan bahwa terdapat

beberapa faktor yang memengaruhi kontrol diri dalam penggunaan gadget, antara lain faktor aktivitas, lingkungan sekolah, lingkungan sosial, dan faktor internal individu. Faktor ketertarikan terhadap gadget menjadi faktor dominan yang memengaruhi rendahnya kontrol diri pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi daya tarik gadget bagi remaja, maka semakin besar tantangan dalam mengendalikan penggunaannya.

Penelitian lain yang dilakukan pada remaja di SMAN 2 Padang menunjukkan bahwa secara umum kontrol diri siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Namun demikian, aspek disiplin diri dan konsistensi pengendalian impuls masih memerlukan penguatan agar siswa mampu menggunakan gadget secara lebih sehat. Hasil berbeda ditemukan dalam penelitian Niken Debora dan Indah Sukmawati, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan penggunaan gadget. Penelitian ini menjelaskan bahwa kecanduan gadget tidak hanya dipengaruhi oleh kontrol diri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres akademik, tekanan

sosial, motivasi penggunaan, serta lingkungan keluarga.

Selain itu, dari hasil penelusuran sejumlah literatur, dapat ditemukan bahwa peran keluarga serta pola asuh yang diterapkan oleh orang tua sangat berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam mengendalikan penggunaan gadget. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Mawaddah, Asma Chandrani Zafira Awan, dan Ika Suhartanti, diperoleh bukti bahwa pelaksanaan edukasi mengenai pola asuh demokratis secara signifikan dapat menurunkan tingkat ketergantungan remaja terhadap gadget. Penelitian tersebut menunjukkan adanya dampak nyata setelah orang tua mengikuti edukasi pola asuh demokratis, yang terbukti dari nilai p value sebesar 0,001 ($<0,05$). Sebanyak 16 remaja menunjukkan penurunan tingkat ketergantungan terhadap gadget setelah orang tua mereka diberikan edukasi tentang pola asuh demokratis.

Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif orang tua, baik melalui komunikasi yang terbuka, pemberian batasan yang tegas,

maupun dukungan terhadap kemandirian anak, mampu memperkuat kontrol diri remaja dalam memanfaatkan gadget. Dengan menerapkan pola asuh demokratis, orang tua memberikan ruang bagi anak untuk belajar bertanggung jawab terhadap perilaku mereka sendiri, sehingga pengendalian diri dapat tumbuh dengan lebih optimal. Dengan demikian, pola asuh yang tepat tidak hanya membantu mencegah kecanduan gadget, tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi perkembangan remaja agar tetap sehat dan produktif.

Selain faktor pola asuh, beberapa hasil literatur juga menjelaskan bahwa upaya pengalihan aktivitas dapat membantu mengurangi kecanduan gadget pada anak dan remaja. Penelitian Refa Adinda Fauziah dan Dadan Anugrah menunjukkan bahwa penanganan kecanduan gadget selama masa pandemi dilakukan melalui kegiatan yang lebih bermanfaat seperti permainan tradisional, membaca buku cerita, belajar sambil bermain, serta kegiatan seni dan literasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada anak, di mana anak mulai tertarik melakukan

aktivitas lain di luar penggunaan gadget. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas produktif dan interaksi sosial secara langsung dapat membantu remaja mengurangi ketergantungan terhadap gadget.

Selanjutnya, penelitian Karinsa Amalya Prajnaparamita dan Mecca Arfa mengenai biblioterapi juga menunjukkan bahwa pendekatan literasi melalui kegiatan membaca dapat menjadi alternatif dalam mengurangi kecanduan gadget pada anak. Biblioterapi terbukti mampu meningkatkan minat baca serta membantu anak mengalihkan perhatian dari penggunaan gadget yang berlebihan. Temuan ini memperkuat bahwa pengendalian penggunaan gadget tidak hanya bergantung pada kemampuan kontrol diri individu, tetapi juga membutuhkan dukungan lingkungan, aktivitas alternatif yang positif, serta pendampingan dari keluarga dan sekolah.

Secara keseluruhan, hasil review menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mengantisipasi kecanduan gadget pada remaja. Remaja yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih

mampu mengelola penggunaan gadget secara proporsional dan produktif. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat meningkatkan risiko perilaku adiktif terhadap gadget. Oleh karena itu, penguatan kontrol diri melalui layanan bimbingan konseling, edukasi keluarga, serta intervensi sekolah menjadi langkah strategis dalam mencegah kecanduan gadget pada remaja.

D. Kesimpulan

Dari telaah terhadap beberapa artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengendalikan diri berperan penting terhadap kecanduan gadget di kalangan remaja. Sebagian besar studi menemukan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan gadget; semakin baik pengendalian diri, semakin kecil kemungkinan remaja mengalami kecanduan. Sebaliknya, jika kontrol diri rendah, perilaku adiktif terhadap gadget cenderung meningkat. Kajian juga mengindikasikan bahwa tingkat kontrol diri remaja dapat digolongkan menjadi rendah, sedang, dan tinggi, yang memengaruhi cara mereka menggunakan gadget. Remaja dengan kontrol diri kuat biasanya

mampu memanfaatkan gadget secara tepat dan sesuai kebutuhan, sedangkan remaja dengan kontrol diri rendah cenderung kesulitan membatasi waktu penggunaan sehingga berpotensi lebih mudah mengalami ketergantungan.

Selain kontrol diri sebagai faktor internal, kecanduan gadget pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pola asuh keluarga, lingkungan sekolah, tekanan teman sebaya, rutinitas

harian, dan ketersediaan kegiatan alternatif yang lebih bermanfaat. Penelitian membuktikan bahwa pola asuh yang demokratis, keterlibatan orang tua, layanan konseling, penerapan teknik *self-control*, penggunaan biblioterapi, serta pengalihan ke aktivitas positif mampu menekan tingkat kecanduan gadget di kalangan remaja. Oleh karena itu, peningkatan kontrol diri harus menjadi fokus utama dalam pencegahan kecanduan gadget pada remaja. Keluarga, sekolah, dan konselor berperan penting dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta intervensi agar remaja dapat memanfaatkan gadget secara cerdas, sehat, dan produktif di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Refa, Fauziah Isnii, and Dadan Anugrah. "Penanganan Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Wantilan ," no. November (2021).
- Amaliawati, Firza, Abdullah Pandang, and Achmad Harum. "Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Gadget Pada Siswa SMP Negeri 17 Makassar." *Pinisi Journal Of Education* 1, no. 1 (2023): 1–17.
- Debora, Niken, and Indah Sukmawati. "The Relationship Of Self Control To Students Gadget Use." *Jurnal Neo Konseling* 3, no. 2 (2021): 129–33.
<https://doi.org/10.24036/00431kons2021>.
- Dkk, Mardawani. "Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat" 3, no. 2 (2024): 153–62.
- Iman, Daniel, K Zainul, and Arifin M Kholid Mawardi. "PENGARUH PEMASARAN MELALUI MEDIA SOSIAL TERHADAP KESADARAN KONSUMEN PADA PRODUK INTERNASIONAL (Studi Pada Pengguna Produk Uniqlo Di

- Indonesia)." *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*|Vol 24, no. 1 (2015): 1–9.
- Mawaddah, Nurul. "MENGATASIKETERGANTUNGAN GADGETPADA REMAJAMELALUI EDUKASI POLA ASUH" 16, no. 2 (2024): 69–78.
- Mile, Alysha Chamila, and Rona Febriyona. "HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL (TIKTOK) PADA REMAJA DI SMPN 4 TILAMUTA The Correlation between Self-Control and Social Media Addiction (Tiktok) in Adolescents at SMPN 4 Tilamuta" 3, no. 1 (2023).
- Mumbaasithoh, Layli. "Kontrol Diri Dan Kecanduan Gadget Pada Siswa Remaja" 3441 (n.d.).
- Nazariskina, and Sri Nurhayati Selian. "Dinamika Kontrol Diri Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial." *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* 2, no. 5 (2025): 682–89.
- Nurhaini, Dwi. "Pengaruh Konsep Diri Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget" 6, no. 1 (2018): 92–100.
- Nurhaliza Rina; Hafarinto, Bagus; Tarigan, Elda Dita Felysa br; Agustin, Abelia; Alrefi, Siti; Agustina. "BEBAS DARI BELENGGU LAYAR: DAMPAK DAN INTERVENSI ADIKSI GADGET PADA REMAJA." *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, no. Vol. 7 No. 3 (2024): Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling (2024): 21–30. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/view/7160/6609>.
- Prajnaparamita, Karinsa Amalya, and Mecca Arfa. "A Systematic Literature Review : Biblioterapi Sebagai Upaya Mengurangi Kecanduan Penggunaan Gadget Pada Anak" 13, no. 2 (2024): 78–93.
- Riyadi, Muhammad Fadhol, and Mariyana Widiastuti. "KECENDERUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DITINJAU DARI KONTROL DIRI (STUDI PADA REMAJA DI DKI JAKARTA)," n.d., 65–76.
- Rucita, Nadia, and Diana Rahmasari. "Hubungan Antara Kesepian Dan Kontrol Diri Terhadap Remaja Yang Mengalami

Smartphone Addict.” *Jurnal
Penelitian Psikologi* 9, no. 3
(2022): 29–35.

Ummu Syaroh, Azizah. “Faktor
Kontrol Diri Dalam
Penggunaan Gadget
(Smartphone) Pada Siswa” 6
(2019).