

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi sosial, khususnya di kalangan generasi muda. Salah satu transformasi paling mencolok adalah meningkatnya penggunaan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari.¹ Mahasiswa, sebagai bagian dari generasi yang lahir dan tumbuh di tengah kemajuan teknologi, menjadi pengguna aktif berbagai platform digital seperti Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, dan lainnya. Media sosial tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai alat ekspresi diri, pencarian informasi, dan bahkan pembentukan identitas sosial.²

Survei yang dilaksanakan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menunjukkan adanya tren kenaikan jumlah pengguna internet di Indonesia setiap tahunnya. Pada tahun 2024, total pengguna internet mencapai 221,5 juta jiwa yang setara dengan 79,50% dari keseluruhan populasi Indonesia. Adapun wilayah dengan tingkat penetrasi internet tertinggi adalah Pulau Jawa, dengan persentase sebesar 83,64%. Berdasarkan jenis kelamin terbanyak yakni perempuan (50,89%) dengan usia 12 tahun hingga 27 tahun atau berada pada generasi Z dengan durasi penggunaan yakni 1-5 jam dalam sehari. Platform media sosial yang paling banyak digunakan adalah Facebook sebesar 51,64%, Instagram sebesar 51,90, Youtube sebesar 38,63% dan Tiktok sebesar 46,84%.³

Secara umum, mahasiswa adalah salah satu kelompok yang aktif menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa di era digital.⁴ Menurut Daria J. Kuss, Mark

¹ Sujarwo, Desy Safitri, Sherly Octaviana, *Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*, no. 6 (2025).

² *ibid* hlm.12878

³ APJII: *Jumlah Pengguna Internet Indonesia (2024)*, January 31, 2024, <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7169749/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.

⁴ Muthmainnah Asmal and Akbar Taufik, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap

D.Griffiths and Jens F. Binder, Mahasiswa memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap ketergantungan pada internet dari pada kelompok masyarakat lainnya karena mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari masa remaja akhir menuju ke dewasa muda dan sedang mengalami dinamika psikologis.⁵

Bagi mahasiswa, terutama yang lahir dalam era digital (*digital native*), media sosial dapat menjadi sumber pengetahuan alternatif yang dinamis, interaktif, dan *real-time*. Beberapa di antaranya mengakses konten edukatif, mengikuti kelas daring dari platform media sosial, hingga tergabung dalam komunitas akademik digital. Akan tetapi, seiring dengan manfaat tersebut, muncul pula kekhawatiran mengenai dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti gangguan konsentrasi, kebiasaan menunda belajar (*prokrastinasi*), serta penurunan motivasi belajar.⁶

Penggunaan media sosial yang berlebihan pada mahasiswa berpotensi berkembang menjadi penggunaan media sosial bermasalah apabila individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku penggunaannya.⁷ Penggunaan media sosial bermasalah ditandai dengan kecenderungan untuk terus menggunakan media sosial secara berulang, munculnya perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial, serta terjadinya konflik dengan aktivitas lain yang lebih penting.⁸ Kondisi tersebut dapat mengganggu pelaksanaan tugas akademik maupun aktivitas sehari-hari karena perhatian individu lebih banyak tercurah pada penggunaan media sosial dibandingkan

Prestasi Akademik Mahasiswa,” *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia* 1, no. 3 (2024): 10, <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i3.433>.

⁵ Daria J. Kuss et al., “Internet Addiction in Students: Prevalence and Risk Factors,” *Computers in Human Behavior* 29, no. 3 (2013): 959–66, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>.

⁶ Gracia ananda Levi Ritonga, Ade Ainun Ashari et al., *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Motivasi dan Kebiasaan Belajar Mahasiswa*, May 29, 2025, <https://doi.org/10.5281/ZENODO.15544611>.

⁷ Melina A. Throuvala et al., “A ‘Control Model’ of Social Media Engagement in Adolescence: A Grounded Theory Analysis,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 23 (2019): 4696, <https://doi.org/10.3390/ijerph16234696>.

⁸ Víctor Ciudad-Fernández et al., “Salience and Tolerance Are Not Indicators of Problematic Social Media Use: Evidence from the Social Media Disorder Scale and the Bergen Social Media Addiction Scale,” *Journal of Behavioral Addictions* 14, no. 3 (2025): 1380–93, <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00073>.

tanggung jawab yang seharusnya diprioritaskan.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung karena mahasiswa pada fase dewasa awal memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, akademik, dan hiburan. Kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi penggunaan media sosial bermasalah apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik serta dukungan sosial yang memadai.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap dua mahasiswa Program Studi Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, diketahui bahwa kedua mahasiswa menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi rata-rata lebih dari lima jam. Mahasiswa pertama (AN) mengungkapkan bahwa dirinya sering membuka TikTok dan Instagram ketika sedang mengerjakan tugas sehingga tugas yang seharusnya dapat segera diselesaikan menjadi tertunda. Selain itu, mahasiswa mengaku kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial dan tetap mengakses media sosial meskipun berniat untuk berhenti. Sementara itu, mahasiswa kedua (FS) menyatakan bahwa dirinya merasa bosan dan gelisah ketika tidak membuka media sosial serta lebih sering menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan ketika menghadapi tekanan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan media sosial yang sulit dikendalikan dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari.

Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi dan pencarian informasi, tetapi juga berpotensi berkembang menjadi penggunaan media sosial bermasalah apabila individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan intensitas penggunaannya. Oleh karena itu, fenomena penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa perlu mendapat perhatian dan dikaji lebih lanjut. Dalam penelitian ini, faktor internal yang dikaji adalah kontrol diri, sedangkan faktor eksternal yang dikaji adalah dukungan sosial.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan dorongan, menunda kepuasan, mengatur emosi, dan bertindak konsisten dengan tujuan jangka panjang atau norma sosial. Kontrol diri memungkinkan individu mengelola perilaku dan keputusan agar sesuai dengan standar pribadi atau sosial.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Amran Hasbi Adityaputra dan Salma mengenai regulasi diri dan kecanduan penggunaan media sosial pada mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan media sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengatur dirinya, maka semakin rendah kecenderungan mengalami kecanduan atau penggunaan media sosial yang berlebihan.¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Zhou dkk. mengenai hubungan antara kontrol diri dan *problematic social networking site use* menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan penggunaan media sosial bermasalah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat penggunaan media sosial bermasalah yang lebih rendah.¹¹

Dukungan sosial menurut Smith dkk merupakan respon orang lain terhadap kebutuhan seseorang, dapat berupa dukungan informasi seperti nasehat, sehingga terjadi interaksi antara individu dengan orang di sekitarnya ini dapat membuat seseorang merasa dipahami, dihargai, dan berharga.¹² Dukungan sosial mampu memberikan keyakinan bahwa individu dapat merasa didukung secara emosional,

⁹ June P. Tangney, *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*, n.d.

¹⁰ Amran Hasbi Adityaputra and Salma Salma, "REGULASI DIRI DAN KECANDUAN DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA GENERASI Z FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO," *Jurnal EMPATI* 11, no. 6 (2022): 386–93, <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>.

¹¹ Ruoyu Zhou et al., "The Relationship between Self-Control and Internet Gaming Disorder and Problematic Social Networking Site Use: The Mediation Effects of Internet Use Motives," *Frontiers in Psychiatry* 15 (September 2024): 1369973, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1369973>.

¹² Eliot R. Smith et al., *Social Psychology*, Fourth edition (Psychology Press, 2015).

terlepas dari apakah individu benar-benar menerima bantuan tersebut atau tidak.¹³

Penelitian yang dilakukan oleh Nurliyana Oktorika, Herlan Pratikto, dan Suhadianto terhadap mahasiswa pengguna media sosial menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan *fear of missing out* (FoMO). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan sekitarnya cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah. Mengingat FoMO merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan, temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berpotensi berperan dalam mengurangi kecenderungan penggunaan media sosial yang tidak sehat pada mahasiswa.¹⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Gao dkk. mengenai hubungan antara *perceived social support* dan *problematic smartphone use* pada mahasiswa menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan memiliki keterkaitan dengan penggunaan *smartphone* bermasalah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang lebih baik cenderung memiliki tingkat penggunaan *smartphone* bermasalah yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor yang dapat membantu mengurangi kecenderungan penggunaan media digital secara berlebihan pada mahasiswa.¹⁵

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, diketahui bahwa kontrol diri memiliki keterkaitan dengan penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam berbagai aspek psikologis yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial secara terpisah. Penelitian yang secara khusus menguji pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial

¹³ *Ibid* hlm.188

¹⁴ Nurliyana Oktorika et al., "Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Peran Dukungan Sosial?," *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i1.9773>.

¹⁵ Enze Gao et al., "Exploring the Intrinsic Association Between Perceived Social Support and Depressive Symptoms and Problematic Phone Use Among College Students Based on Network Analysis," *Psychology Research and Behavior Management* Volume 18 (April 2025): 965–77, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S517951>.

secara simultan terhadap penggunaan media sosial bermasalah, khususnya pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran empiris mengenai pengaruh kedua variabel tersebut terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa serta adanya kecenderungan penggunaan media sosial yang sulit dikendalikan menunjukkan pentingnya mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan media sosial bermasalah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bermasalah dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan aktivitas akademik mahasiswa, sedangkan kontrol diri dan dukungan sosial merupakan faktor yang berperan dalam membantu individu mengelola penggunaan media sosial secara lebih adaptif.¹⁶ Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penggunaan media sosial bermasalah.¹⁷

Berdasarkan fenomena penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa serta pentingnya peran kontrol diri dan dukungan sosial dalam memengaruhi perilaku individu, maka penelitian mengenai **“Pengaruh Kontrol Diri dan Dukungan Sosial terhadap Penggunaan Media Sosial Bermasalah pada Mahasiswa Psikologi Islam Angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”** perlu dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, sehingga

¹⁶ WeiYu Ma et al., “Self-Control and Social Support in the Link between Academic Pressure Anxiety Depression and Social Media Addiction in College Students,” *Scientific Reports* 16, no. 1 (2026): 7444, <https://doi.org/10.1038/s41598-026-37112-x>.

¹⁷ Jingjing Cui et al., “Depression and Stress Are Associated with Latent Profiles of Problematic Social Media Use among College Students,” *Frontiers in Psychiatry* 14 (November 2023): 1306152, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1306152>.

diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi serta menjadi bahan masukan bagi mahasiswa dan pihak terkait dalam memahami serta mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijaksana.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi bahwa tingginya penggunaan media sosial pada mahasiswa berpotensi menimbulkan penggunaan media sosial bermasalah, yang ditandai dengan kesulitan dalam mengendalikan penggunaan serta terganggunya aktivitas akademik maupun aktivitas sehari-hari. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh faktor internal berupa kontrol diri dan faktor eksternal berupa dukungan sosial.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dibatasi pada pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu kontrol diri dan dukungan sosial sebagai variabel bebas (*independent variable*), serta penggunaan media sosial bermasalah sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Pembatasan ini dilakukan agar penelitian lebih fokus, terarah, dan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Apakah terdapat pengaruh secara bersamaan antara kontrol diri dan dukungan sosial terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh antara kontrol diri terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Untuk mengetahui pengaruh secara bersamaan antara kontrol diri dan dukungan sosial terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan yang berkaitan dengan perilaku penggunaan media sosial pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai pengaruh antara kontrol diri, dukungan sosial, dan penggunaan media sosial bermasalah.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya kemampuan kontrol diri dan dukungan sosial dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan seimbang.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan program edukasi atau pendampingan yang berkaitan dengan literasi digital serta pengelolaan

perilaku penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan penggunaan media sosial bermasalah.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi linier berganda. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh secara simultan maupun parsial antara dua variabel bebas, yaitu kontrol diri dan dukungan sosial, terhadap variabel terikat, yaitu penggunaan media sosial bermasalah.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian ini berfokus pada pengukuran tingkat kontrol diri, dukungan sosial, serta penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa melalui instrumen penelitian yang telah disesuaikan dengan konsep teoritis masing-masing variabel.

G. Penegasan Variabel

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama yang terdiri atas dua variabel bebas dan satu variabel terikat:

1. Variabel terikat (Y) adalah penggunaan media sosial bermasalah, yaitu kondisi ketika individu menggunakan media sosial secara berlebihan dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaannya sehingga berpotensi menimbulkan gangguan terhadap aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, maupun pelaksanaan tugas akademik.
2. Variabel bebas pertama (X1) adalah kontrol diri, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, mengatur emosi, serta mengarahkan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang dan norma yang berlaku. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih adaptif.

3. Variabel bebas kedua (X2) adalah dukungan sosial, yaitu persepsi individu mengenai adanya perhatian, penghargaan, bantuan, serta kepedulian yang diterima dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, dan orang-orang terdekat, sehingga individu merasa dicintai, dihargai, dan memperoleh bantuan ketika menghadapi berbagai situasi.

H. Sistematika Penulisan

Laporan penelitian disajikan dalam tiga bagian yang saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya yaitu bagian awal, bagian utama, dan bagian akhir.

BAB I PENDAHULUAN

Berisi pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel dan sistematika penulisan. Latar belakang menjelaskan konteks penelitian tentang pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa psikologi islam angkatan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Rumusan masalah menguraikan pertanyaan penelitian seperti sejauh mana kontrol diri dan dukungan sosial mempengaruhi penggunaan media sosial bermasalah. Tujuan dan manfaat penelitian memfokuskan pada variabel kontrol diri, dukungan sosial dan penggunaan media sosial bermasalah tanpa membahas faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan keluarga, kondisi ekonomi, tekanan akademik maupun relasi sosial diluar media sosial.

BAB II LANDASAN TEORI

Pada landasan teori menjelaskan definisi operasional variabel, aspek, faktor kontrol diri, dukungan sosial dan penggunaan media sosial bermasalah, serta penelitian terdahulu sebagai referensi. Kerangka konsep menghubungkan variabel-variabel penelitian disertai hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada metode penelitian mendeskripsikan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa jurusan psikologi islam angkatan 2023 yang aktif menggunakan media sosial di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung,

dengan sampel 155 responden dari total populasi 254 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala likert (SS/S/TS/STS) yang telah divalidasi dan diuji reliabilitasnya melalui *IMB Statistic SPSS 25*. Analisis data mencakup uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas) dan pengujian hipotesis.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang menjelaskan gambaran umum pelaksanaan penelitian, data demografis responden kategorisasi skor kontrol diri, dukungan sosial dan penggunaan media sosial bermasalah, hasil uji asumsi klasik serta output regresi berganda.

BAB V PEMBAHASAN

Pembahasan dari hasil penelitian dan uji hipotesis yang berisi hipotesis diterima.

BAB VI PENUTUP

Penutup merangkum kesimpulan bahwa kontrol diri dan dukungan sosial mempengaruhi penggunaan media sosial bermasalah, disertai saran untuk institusi dan penelitian lanjutan. Struktur tambahan meliputi daftar lampiran, daftar pustaka dengan referensi dari jurnal dan buku teori serta bagian awal seperti halaman judul, kata pengantar dan daftar isi.