



Problematic social media use pada anak dengan orangtua yang bekerja

Author Name(s): Soeci Izzati Adlya, Nilma Zola, Rima Pratiwi Fadli, Puji Gusri Handayani, Gusni Dian Suri, Salsa Billah Husna, Viona Maisyah Yuliardi

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/about/submissions#authorGuidelines>

Editor: Khairul Bariyyah

Article History

Received: 30 Sep, 2024

Revised: 19 Oct, 2024

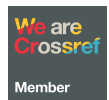
Accepted: 01 Nov 2024

How to cite this article (APA)

Adlya, S.I., Zola, N., Fadli, R.P., Handayani, P.G., Suri, G.D., Husna, S.B., Yuliardi, V.M. (2024). Problematic social media use pada anak dengan orangtua yang bekerja. Jurnal Konseling dan Pendidikan. 12(3), 175-180. <https://doi.org/10.29210/1126200>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1126200>

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Jurnal Konseling dan Pendidikan is published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy comply with the [Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing](#) at all stages of the publication process. Jurnal Konseling dan Pendidikan also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Copyright by Adlya, S.I., Zola, N., Fadli, R.P., Handayani, P.G., Suri, G.D., Husna, S.B., Yuliardi, V.M. (2024).

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN 2337-6740 (Print) | ISSN 2337-6880 (Electronic)



Problematic social media use pada anak dengan orangtua yang bekerja



Soeci Izzati Adlya^{*)}, Nilma Zola, Rima Pratiwi Fadli, Puji Gusri Handayani, Gusni Dian Suri, Salsa Billah Husna, Viona Maisyah Yuliardi

Universitas Negeri Padang, Indonesia

ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya pengguna media sosial saat ini terutama di kalangan remaja. Saat ini banyak permasalahan yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan dan bahkan sampai mengganggu kesehatan mental penggunanya terutama pada remaja. Permasalahan penggunaan media sosial ini disebut juga *problematic social media use (PSMU)*. *Problematic social media use (PSMU)* yaitu ketergantungan pada media sosial yang ditandai dengan tidak terkontrolnya individu dalam menggunakan media sosial sehingga dapat mengganggu terlaksananya aktifitas sehari-hari individu tersebut. Untuk meminimalisir dan mengatasi permasalahan ini, maka diperlukan peran orangtua dalam mendampingi dan mengawasi penggunaan media sosial pada remaja. Namun kenyatannya banyak orangtua yang sibuk bekerja sehingga sulit melakukan pengawasan serta hanya sedikit waktu yang dihabiskan dengan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *problematic social media use (PSMU)* pada anak yang orangtuanya bekerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Data hasil penelitian diperoleh melalui analisis data dan informasi dari subjek penelitian melalui penyebaran instrumen penelitian berkaitan dengan *problematic social media use (PSMU)* yaitu *Social Media Disorder (SMD) Scale*. Subjek penelitian ini yaitu remaja yang orangtuanya bekerja pada tingkat SLTA di Sumatera Barat dengan jumlah 420 orang siswa. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kecenderungan *problematic social media use (PSMU)* pada anak dengan orangtua yang bekerja sebagian besar berada pada kategori rendah. Artinya sebagian besar anak yang orangtuanya bekerja cukup mampu untuk mengontrol diri sehingga tidak menimbulkan permasalahan serta gangguan dalam penggunaan media sosial. Penelitian ini akan mengarah kepada intervensi yang dapat diberikan berkaitan dengan *problematic social media use*.

Keywords:

Problematic social media use,
Orang tua yang bekerja,
Remaja

Corresponding Author:

Soeci Izzati Adlya,
Universitas Negeri Padang
Email: soeci.izzati@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Perkembangan teknologi memberikan dampak yang signifikan terhadap gaya hidup manusia, terutama terlihat pada remaja yang memang sehari-hari menjadi pengguna terbanyak media sosial. Media sosial merupakan salah satu ketertarikan khusus yang remaja tunjukkan karena sebagian besar remaja berinteraksi melalui media sosial. Platform media sosial (misalnya Facebook, Instagram, Twitter, dll.) biasanya tersedia melalui perangkat seluler dengan koneksi internet. Penggunaan media sosial adalah salah satu aktivitas online paling populer. Pada tahun 2022, lebih dari 4,59 miliar orang menggunakan media sosial di seluruh dunia, dan jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat

menjadi hampir enam miliar pada tahun 2027. Pada Januari 2023, tingkat penggunaan media sosial global mencapai 59 persen. Media sosial adalah bagian integral dari penggunaan internet sehari-hari. Rata-rata, pengguna internet menghabiskan 151 menit per hari di media sosial dan aplikasi perpesanan, meningkat 40 menit sejak tahun 2015 (Dixon, 2023). Berdasarkan data Global Web Index pada tahun 2019, rata-rata pengguna menghabiskan 2 jam 23 menit di media sosial setiap hari yang mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk aktivitas lain (Zahrai et al., 2022).

Media sosial memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan diri. Namun, bagi sebagian kecil individu, penggunaan aplikasi media sosial dapat menjadi masalah atau patologis, mengganggu fungsi sehari-hari, hubungan sosial, dan prestasi akademik atau pekerjaan (Kircaburun et al., 2019). Permasalahan-permasalahan yang timbul akibat penggunaan media sosial ini disebut dengan *problematic social media use* (PSMU). *Problematic social media use* (PSMU) dapat digambarkan sebagai bentuk penggunaan media sosial berlebihan yang tidak sehat, yang ditandai dengan kurangnya kontrol atas perilaku dan perilaku yang terus berlanjut meskipun secara klinis berdampak buruk pada kehidupan (Servidio et al., 2022).

Problematic social media use berkaitan dengan kecenderungan untuk sulit mengendalikan diri dan menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan media sosial sehingga akan mendorong penundaan terhadap aktivitas lain demi penggunaan media sosial (Fang et al., 2020; Kircaburun et al., 2019; Wartberg et al., 2021). Terdapat sembilan indikator *problematic social media use* diantaranya yaitu *preoccupation*, *tolerance*, *withdrawal*, *persistence*, *displacement*, *problem*, *deception*, *escape*, dan *conflict* (Austermann et al., 2021; Leijse et al., 2023).

Pengguna media sosial yang bermasalah cenderung mengalami penurunan tingkat kesejahteraan psikologis dan harga diri (Pellegrino et al., 2022; Schivinski et al., 2020). Orang-orang yang menggunakan media sosial dengan cara yang berbahaya lebih cenderung mengalami depresi (Escobar-viera et al., 2017), cemas (Pharmd et al., 2020), memiliki harga diri yang rendah, lebih terisolasi secara sosial, memiliki kualitas tidur yang lebih buruk, dan memiliki lebih banyak ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Brailovskaia et al., 2023; Pellegrino et al., 2022). Pengguna media sosial yang bermasalah cenderung mengalami kesulitan tidur sehingga menurunkan kebahagiaan (Zhang et al., 2022).

PSMU sering kali berkaitan dengan perilaku yang menyerupai kecanduan, seperti penggunaan yang kompulsif, kesulitan mengendalikan durasi penggunaan, serta munculnya gejala kecemasan ketika tidak terhubung ke media sosial. Studi menunjukkan bahwa PSMU berkaitan dengan berbagai gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, stres dan masalah harga diri (Arness & Ollis, 2023; Bányai et al., 2017; Yigiter et al., 2024; Zhou et al., 2023). Dapat diketahui bahwa *problematic social media use* ini memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dari individu yang mengalaminya. *Problematic social media use* (PSMU) banyak terjadi pada perempuan dan individu berusia muda (Hylkilä et al., 2023). Dikarenakan sebagian besar pengguna media sosial masih berusia muda, sehingga diperlukan pengawasan orangtua agar anak tidak mengekspos dirinya diluar batas wajar. Intensnya penggunaan media sosial oleh remaja menimbulkan kekhawatiran di kalangan orangtua tentang bagaimana mengatur penggunaan media sosial oleh anak-anak mereka untuk mencegah PSMU (Vossen et al., 2024).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian dekriptif. Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail (Yusuf, 2014). Data hasil penelitian diperoleh melalui analisis data dan informasi dari subjek penelitian melalui penyebaran instrumen penelitian berkaitan dengan *problematic social media use* yaitu *Social Media Disorder* (SMD) Scale. Subjek penelitian ini yaitu remaja yang orangtuanya bekerja pada tingkat SLTA di Sumatera Barat dengan jumlah 420 orang siswa. Penelitian ini akan

mendeskripsikan mengenai analisis problematic social media use pada anak dengan orangtua yang bekerja.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data sebagai berikut.

Table 1. Frekuensi Distribusi dan Persentase Problematic Sosial Media Use

Problematic Social Media Use Category	Range of Scores	F	%
Sangat Tinggi	≥ 45	1	0,24
Tinggi	36-44	3	0,71
Sedang	27-35	27	6,43
Rendah	18-26	178	42,38
Sangat Rendah	≤ 17	211	50,24
Total		420	100

Hasil penelitian pada tabel di atas menunjukkan kecenderungan problematic social media use 420 orang siswa yang menjadi responden penelitian dengan rincian yaitu sebanyak 1 (0,24%) orang siswa pada kategori sangat tinggi, sebanyak 3 (0,71%) orang siswa pada kategori tinggi, sebanyak 27 (6,43%) orang siswa pada kategori sedang, kemudian 178 (42,38%) orang siswa pada kategori rendah, dan 211 (50,24%) orang siswa pada kategori sangat rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan yang sangat rendah untuk mengalami problematic social media use, namun masih ditemukan beberapa siswa yang memiliki kecenderungan sedang, tinggi bahkan sangat tinggi untuk mengalami problematic social media use.

Problematic Social Media Use (PSMU) semakin dianggap sebagai masalah serius, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Remaja dan dewasa muda sangat rentan mengalami PSMU karena keterlibatan mereka yang meningkat dengan media sosial selama periode kritis pembentukan identitas (Mojtabai, 2024; Shannon et al., 2022). Dalam periode pembentukan identitas ini, remaja aktif dalam mengeksplorasi yaitu menemukan, mencari dan memahami segala sesuatu dalam rangka untuk memahami dirinya. Remaja akan memenuhi segala rasa keingintahuannya termasuk dalam berinteraksi melalui media sosial.

Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya PSMU yaitu faktor psikologis seperti kecemasan dan depresi yang sangat berperan dalam meningkatkan risiko penggunaan media sosial yang berlebihan. Individu yang mengalami stres atau perasaan kesepian sering kali menggunakan media sosial sebagai pelarian untuk menghindari perasaan negatif mereka, yang dapat memperburuk ketergantungan pada platform digital (Kuss & Griffiths, 2017). Dalam berbagai penelitian secara konsisten mengaitkan antara PSMU dan berbagai bentuk gangguan psikologis lain, seperti depresi dan kecemasan (Bányai et al., 2017; Shannon et al., 2022).

Pencarian validasi sosial merupakan salah satu faktor pendorong utama bagi banyak pengguna untuk berinteraksi di media sosial. Kebutuhan akan validasi sosial ini sering kali menyebabkan individu merasa harus terus-menerus memantau aktivitas mereka di media sosial untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain, yang akan berkontribusi pada masalah penggunaan media sosial yang berlebihan (Radovic et al., 2017). Lebih lanjut, jika hal ini dilakukan secara terus menerus akan memunculkan kecenderungan untuk ketakutan ketinggalan informasi atau fear of missing out.

Lingkungan sosial seperti teman sebaya juga memberikan pengaruh terhadap kecenderungan individu mengalami PSMU. Banyak orang merasa mereka harus terlibat aktif di media sosial agar tetap terhubung dengan lingkaran sosial mereka sehingga situasi ini akan memperburuk kebiasaan dalam penggunaan media sosial (Kuss & Griffiths, 2017). Selain itu, kontrol diri memainkan peran penting dalam menentukan kecenderungan seseorang mengalami PSMU, terutama pada individu dengan gangguan ADHD, berkorelasi kuat dengan tingkat PSMU yang lebih tinggi (Arness & Ollis,

2023). Sebaliknya, individu yang mampu mengontrol dirinya akan menurunkan kemungkinan untuk mengalami PSMU. Kemudian, individu yang memiliki kecenderungan narsistik atau neurotisme lebih mungkin mengalami masalah terkait penggunaan media sosial yang berlebihan karena mereka cenderung mencari perhatian dan terobsesi dengan citra diri mereka (Andreassen et al., 2017).

Pengguna media sosial sebagian besar masih berusia muda, sehingga mungkin sulit bagi mereka untuk menilai kapan penggunaan media sosial telah melampaui batas sehingga perlu pengawasan orangtua terhadap penggunaan media sosial dengan menetapkan batasan dan mengontrol penggunaan media sosial pada anak (Savci et al., 2022; Wartberg et al., 2021). Orangtua sebagai pendidikan yang pertama dan utama perlu memberikan arahan kepada anak terkait bijak dalam penggunaan media sosial. Namun, pengawasan akan sulit dilakukan jika orangtua tidak mendampingi anak selama masa pembentukan karakter dan kepribadian anak. Selain dukungan orangtua, waktu yang dihabiskan remaja bersama orangtuanya juga dapat menjadi faktor pencegah problematic social media use (Leijse et al., 2023). Paakkari, L., Tynjala, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. menemukan bahwa problematic social media use paling umum terjadi pada individu dengan pengawasan orangtua yang rendah (Paakkari et al., 2021).

Pembatasan waktu dapat membantu mengurangi efek negatif dari media sosial sehingga penggunaan media sosial menjadi lebih terkontrol (Lepp et al., 2014). Selain itu, dengan latihan kesadaran penuh atau mindfulness juga dapat membantu mengurangi dorongan untuk terus memeriksa media sosial dan dapat mengurangi kecemasan atau stres yang sering menjadi pemicu penggunaan media sosial yang berlebihan (Wilson et al., 2017). Bagi mereka yang merasa kesulitan untuk mengatasi penggunaan media sosial yang berlebihan, mencari bantuan dari seorang terapis atau konselor bisa sangat bermanfaat. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam mengatasi perilaku adiktif, termasuk adiksi terhadap media sosial (Kuss & Griffiths, 2017).

Simpulan

Media sosial memiliki banyak manfaat bagi penggunanya. Namun, penggunaan media sosial juga bisa menjadi masalah atau patologis, mengganggu fungsi sehari-hari, hubungan sosial, dan prestasi akademik atau pekerjaan yang disebut dengan problematic social media use. Penggunaan media sosial yang berlebihan ataupun pemanfaatan yang tidak tepat dalam menggunakan media sosial dapat menjadi penyebab terjadinya permasalahan. Faktor psikologis, kebutuhan akan validitasi sosial, pengaruh lingkungan sosial serta kurangnya kontrol diri dapat menjadi faktor penentu munculnya problematic social media use. Selain itu, kurangnya peran orangtua dalam pengawasan penggunaan media sosial pada anak juga dapat menjadi faktor penyebab PSMU. Berdasarkan hasil penelitian masih ditemukan anak pada dikategori sangat tinggi, tinggi dan sedang dalam kecenderungan mengalami PSMU sehingga perlu diberikan perhatian melalui intervensi berdasarkan faktor-faktor penyebab problematic social media use.

Acknowledgment

Peneliti menyampaikan penghargaan yang tinggi dan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Padang yang telah membiayai penelitian ini dengan nomor kontrak penelitian: 1572/UN35.15/LT/2024.

Referensi

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Arness, D. C., & Ollis, T. (2023). A mixed-methods study of problematic social media use, attention

- dysregulation, and social media use motives. *Current Psychology*, 42(28), 24379–24398. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03472-6>
- Austermann, M. I., Thomasius, R., Paschke, K., Austermann, M. I., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). Assessing Problematic Social Media Use in Adolescents by Parental Ratings : Development and Validation of the Social Media Disorder Scale for Parents (SMDS- P) Media Disorder Scale for Parents (SMDS-P). *Journal of Clinical Medicine Article*, 10.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1), 10–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Brailovskaia, J., Truskauskaitė-Kuneviciene, I., Kazlauskas, E., & Margraf, J. (2023). The patterns of problematic social media use (SMU) and their relationship with online flow, life satisfaction, depression, anxiety and stress symptoms in Lithuania and in Germany. *Current Psychology*, 42(5), 3713–3724. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01711-w>
- Dixon, S. J. (2023). *Number of social media users worldwide from 2017 to 2027*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>
- Escobar-viera, G., Sidani, J. E., Shensa, A., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). *Social Science & Medicine Problematic social media use and depressive symptoms among U. S. young adults : A nationally-representative study*. 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Addictive Behaviors Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107(February), 106430. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>
- Hylkilä, K., Männikkö, N., Castrén, S., Mustonen, T., Peltonen, A., Konttila, J., Männistö, M., & Kääriäinen, M. (2023). Association between psychosocial well-being and problematic social media use among Finnish young adults: A cross-sectional study. *Telematics and Informatics*, 87(September 2022). <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101996>
- Kircaburun, K., Demetrovics, Z., & Tosuntaş, Ş. B. (2019). Analyzing the Links Between Problematic Social Media Use, Dark Triad Traits, and Self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1496–1507. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9900-1>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- 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(April 2022), 107705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107705>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350.
- Mojtabai, R. (2024). Problematic social media use and psychological symptoms in adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02657-7>
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13(1). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>
- Pharmd, D. M., Pharmd, P. S., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., Sacre, H., Pharmd, M. A., Obeid, S., & Pharmd, S. H. (2020). *Problematic social media use and mental health (depression , anxiety , and insomnia) among Lebanese adults : Any mediating effect of stress ?* June, 1–11. <https://doi.org/10.1111/ppc.12576>
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5–15.

- Savci, M., Akat, M., Ercengiz, M., Griffiths, M. D., & Aysan, F. (2022). Problematic Social Media Use and Social Connectedness in Adolescence: The Mediating and Moderating Role of Family Life Satisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2086–2102. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00410-0>
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the Role of Social Media Use Motives, Psychological Well-Being, Self-Esteem, and Affect in Problematic Social Media Use. *Frontiers in Psychology*, 11(December), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617140>
- Servidio, R., Koronczi, B., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2022). Problematic Smartphone Use and Problematic Social Media Use: The Predictive Role of Self-Constraint and the Mediating Effect of Fear Missing Out. *Frontiers in Public Health*, 10(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.814468>
- 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), 1–12. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Vossen, H. G. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and Problematic Social Media Use: A Systematic Review. *Current Addiction Reports*, February. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x>
- Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121(March), 106788. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>
- Wilson, A. D., Roos, C. R., Robinson, C. S., Stein, E. R., Manuel, J. A., Enkema, M. C., Bowen, S., & Witkiewitz, K. (2017). Mindfulness-based interventions for addictive behaviors: Implementation issues on the road ahead. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 888.
- Yigiter, M. S., Demir, S., & Dogan, N. (2024). The relationship between problematic social media use and depression: A meta-analysis study. *Current Psychology*, 43(9), 7936–7951.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian*. Kencana.
- Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., & Peter de Vries, H. (2022). Conceptualizing Self-control on Problematic Social Media Use. *Australasian Marketing Journal*, 30(1), 74–89. <https://doi.org/10.1177/1839334921998866>
- Zhang, J., Marino, C., Canale, N., Charrier, L., Lazzeri, G., Nardone, P., Zhang, J., Marino, C., Canale, N., Charrier, L., Lazzeri, G., Nardone, P., & Vieno, A. (2022). The Effect of Problematic Social Media Use on Happiness among Adolescents : The Mediating Role of Lifestyle Habits The Effect of Problematic Social Media Use on Happiness among Adolescents : The Mediating Role of Lifestyle Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
- Zhou, W., Yan, Z., Yang, Z., & Hussain, Z. (2023). Problematic social media use and mental health risks among first-year Chinese undergraduates: a three-wave longitudinal study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1237924.