

PERILAKU IMPULSIF TERHADAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS 8 SMP KRISTEN ALETHEIA MALANG

^{1*}Keisha Nurwiyantika, ²Hasna Khalilah, ³Indy Christina

^{1,2,3}Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

e-mail : keisha.nurwiyantika.2408116@students.um.ac.id

Abstrak : Perkembangan media sosial yang pesat menjadikan remaja sebagai kelompok pengguna terbesar, namun masih diiringi dengan rendahnya kontrol diri dan kecenderungan perilaku impulsif. Perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial dapat memunculkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi belajar, pola tidur yang tidak teratur, kecanduan media sosial, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial serta membekali mereka dengan strategi pengelolaan diri yang adaptif. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi yang dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Kristen Aletheia Malang dengan jumlah peserta sebanyak 40 siswa. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pembukaan dan ice breaking, penyampaian materi mengenai perilaku impulsif dan dampaknya, pemberian strategi kontrol diri, manajemen waktu, serta mindful technology use, dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan refleksi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep perilaku impulsif dan kesadaran akan pentingnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Peserta juga mampu mengidentifikasi pola penggunaan media sosial sehari-hari serta menyebutkan strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku impulsif.

Kata Kunci: impulsivitas; kontrol diri; media sosial; psikoedukasi; remaja

Abstract : The rapid development of social media has positioned adolescents as the largest user group, accompanied by low self-control and a tendency toward impulsive behavior. Impulsive use of social media may lead to negative consequences such as decreased learning concentration, sleep disturbances, social media addiction, and reduced psychological well-being. This program aimed to increase adolescents' understanding and awareness of impulsive behavior in social media use and to equip them with adaptive self-regulation strategies. The method used was a psychoeducational intervention conducted with 40 eighth-grade students at SMP Kristen Aletheia Malang. The program was implemented through several stages, including opening and ice breaking, delivery of material on impulsive behavior and its impacts, provision of self-control strategies, time management, and mindful technology use, followed by interactive discussions and reflection sessions. The results indicated an improvement in participants' understanding of impulsive behavior and increased awareness of the importance of self-control in social media use. Participants were also able to identify their daily social media usage patterns and mention strategies that could be applied to reduce impulsive behavior.

Keywords: adolescents; impulsivity; psychoeducation; self-control; social media

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan dalam perkembangan manusia yang terjadi dalam rentang usia 11 tahun hingga 19 tahun. Pada tahapan ini terjadi perubahan yang cukup signifikan dalam diri individu. Perubahan tersebut dapat mencakup perubahan fisik, perubahan kognitif, serta perubahan sosial emosional. Salah satu hal yang melekat dalam diri remaja ialah kontrol diri yang lemah dan *self-regulation* masih belum berkembang sepenuhnya, sehingga remaja sering bertindak berdasarkan perasaan sesaat tanpa memikirkan jangka panjang yang akan terjadi (Papalia, 2009). Hal tersebut semakin terlihat ketika remaja berhadapan dengan lingkungannya yang menawarkan suatu hal yang cepat dan juga instan, salah satunya adalah media sosial (Watie, 2016).

Pada zaman yang semakin berkembang, media sosial melekat erat dengan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Kibona & M gaya, 2015) mencatat bahwa sekitar 48% remaja menggunakan handphone 5-7 jam perhari, salah satunya untuk bermain media sosial. Bahkan, di Indonesia sendiri, APJII (2024) mencatat bahwa 65,6% dari 221,56 juta pengguna media sosial adalah remaja. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya wadah untuk berkomunikasi secara virtual, tetapi juga dapat berkembang sebagai wadah hiburan atau bahkan wadah untuk mengekspresikan diri seperti mengunggah foto pribadi, pencapaian, liburan, berkomentar dan lain sebagainya (Lisa & Irma, 2025). Hal tersebut membuktikan bahwa remaja sangat rentan dalam berperilaku impulsif dalam bermain media sosial (Pata et al., 2021).

Impulsivitas dari perspektif biopsikososial sebagai *predisposition* terhadap reaksi cepat dan tidak terencana terhadap stimulus internal atau eksternal, tanpa mempertimbangkan konsekuensi negatif bagi diri sendiri atau orang lain (Moeller et al., 2001). Dalam konteks bermedia sosial, banyak remaja yang melakukan perilaku impulsif seperti mengunggah sesuatu tanpa dipikir secara matang, memberikan komentar berdasarkan emosi sesaat, atau bahkan membagikan hal yang bersifat pribadi.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja membutuhkan pendampingan yang bersifat edukatif agar mampu memahami dan mengendalikan perilaku impulsif dalam menggunakan media sosial. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan psikoedukasi, yang bertujuan membantu remaja mengenali perilaku impulsif, memahami dampaknya, serta membentuk sikap yang lebih bijak dalam bermedia sosial.

Kegiatan psikoedukasi ini diselenggarakan untuk memberikan pemahaman kepada remaja mengenai perilaku impulsif di media sosial serta mendorong mereka agar lebih sadar dan mampu mengontrol perilaku tersebut dalam aktivitas sehari-hari.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan di SMA Aletheia Malang dengan mengangkat tema “Pemikiran Impulsif terhadap Penggunaan Media Sosial”. Kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta didik yang berasal dari dua kelas. Kegiatan melalui beberapa tahapan, yaitu:

Kegiatan diawali dengan pembukaan yang bertujuan untuk menciptakan suasana yang kondusif serta menyampaikan tujuan dan alur kegiatan kepada peserta didik. Pada tahap awal ini dilakukan *ice breaking* berupa aktivitas ringan dan pertanyaan pemantik untuk mengetahui kebiasaan penggunaan media sosial pada remaja, seperti frekuensi membuka media sosial, aktivitas yang paling sering dilakukan, serta situasi yang mendorong penggunaan media sosial secara spontan.

Tahap selanjutnya adalah penyampaian materi psikoedukasi mengenai pemikiran impulsif. Materi diawali dengan penjelasan mengenai pengertian perilaku impulsif, yaitu kecenderungan bertindak secara cepat tanpa mempertimbangkan tujuan dan konsekuensi, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial. Selanjutnya dijelaskan berbagai bentuk perilaku impulsif yang umum terjadi pada remaja, seperti *oversharing*, *scrolling* dalam waktu lama, memberikan komentar tanpa pertimbangan, serta perilaku *stalking* di media sosial. Penyampaian materi juga disertai dengan alur sederhana mengenai bagaimana rasa bosan dapat memicu penggunaan media sosial secara impulsif.

Materi kemudian dilanjutkan dengan pembahasan mengenai dampak penggunaan media sosial yang bersifat impulsif. Peserta didik diajak untuk memahami bahwa penggunaan media sosial tidak hanya memiliki dampak positif, seperti akses informasi yang cepat, terjaganya relasi sosial, serta ruang untuk kreativitas dan hiburan, tetapi juga memiliki dampak negatif. Dampak negatif tersebut meliputi menurunnya konsentrasi belajar, terganggunya pola tidur, meningkatnya risiko pengambilan keputusan yang kurang tepat, meningkatnya kecemasan dan stres, serta menurunnya kontrol diri akibat kebiasaan merespons notifikasi secara cepat.

Untuk menjaga konsentrasi peserta, disisipkan *ice breaking* lanjutan sebelum memasuki pembahasan strategi pengelolaan diri. *Ice breaking* ini bertujuan untuk mengembalikan fokus dan membantu peserta tetap terlibat aktif dalam kegiatan.

Tahap selanjutnya adalah penyampaian strategi untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Peserta diperkenalkan pada strategi Stop–Think–Choose, teknik delay dengan menunda dorongan membuka media sosial, pengaturan jadwal khusus penggunaan media sosial, serta strategi manajemen waktu seperti prioritas 3–2–1 dan teknik Pomodoro. Selain itu, disampaikan pula pendekatan *mindful technology use*, seperti teknik *pause and breathe*, *digital breaks*, serta pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi pengalaman. Peserta didik diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi terkait penggunaan media sosial dan perilaku impulsif yang pernah dialami. Diskusi diarahkan agar peserta mampu mengaitkan materi yang telah disampaikan dengan pengalaman sehari-hari serta menyadari pola perilaku impulsif yang muncul.

Kegiatan diakhiri dengan tahap penutupan, yang berisi rangkuman materi dan penguatan pesan utama mengenai pentingnya kesadaran diri dan kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Penutupan dilakukan dengan sesi tanya jawab singkat dan refleksi, kemudian kegiatan ditutup secara resmi.

HASIL & PEMBAHASAN

Perilaku impulsif dipahami sebagai respons cepat individu terhadap suatu stimulus tanpa melalui proses pertimbangan yang matang serta tanpa memikirkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan (Buss & Plomin, 1975). Perilaku ini diketahui dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti kehamilan pada usia remaja, perilaku kriminal, perilaku konsumtif, serta gangguan dan kesulitan dalam proses belajar (Gerbing et al., 1987). Dalam konteks kehidupan sehari-hari, impulsivitas yang berada pada tingkat ekstrem diyakini sebagai salah satu karakteristik utama dari berbagai perilaku destruktif dan gangguan mental, termasuk perilaku adiktif, gangguan kepribadian, serta permasalahan interpersonal dan sosial seperti agresi, kenakalan remaja, dan kriminalitas (Guo et al., 2022). Salah satu indikator penting dari perilaku adiktif dalam konteks digital adalah menurunnya kemampuan individu dalam mengontrol waktu penggunaan media sosial (Cudo et al., 2020). Individu dengan tingkat impulsivitas yang tinggi cenderung memiliki kontrol impuls yang rendah, sehingga perilaku penggunaan media sosial yang bersifat kompulsif dan sulit dikendalikan lebih mudah berkembang (Guo et al., 2022). Oleh karena itu, pemahaman mengenai perilaku impulsif menjadi aspek penting dalam upaya edukatif untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan pengendalian diri individu dalam penggunaan media sosial.

Pada kegiatan yang pertama, penulis dan tim pengabdian melakukan acara pembukaan kegiatan dengan berdoa, dan melakukan sebuah permainan singkat bertajuk "Notifikasi Bohong" sebagai pengenalan terkait perilaku impulsif. Permainan ini mengajak siswa untuk tetap fokus pada pemateri/fasilitator dan mengenali konsep dari perilaku impulsif. Permainan ini dirancang untuk memberikan siswa pengalaman langsung mengenai bagaimana otak merespons stimulus secara otomatis tanpa melalui proses berpikir yang mendalam. Peserta diminta untuk mengangkat tangan kanan atau kiri sesuai dengan bunyi instruksi yang diberikan, sementara suara diperdengarkan secara cepat, acak, dengan disertai jebakan-jebakan kecil yang menguji fokus dan kontrol diri dari siswa.

Melalui permainan ini, peserta mulai menyadari kecenderungan mereka untuk bereaksi secara spontan terhadap stimulus yang menyerupai notifikasi digital. Aktivitas ini menjadi pengantar yang efektif untuk mengenalkan konsep perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial sebelum memasuki pembahasan materi secara lebih mendalam. Setelah itu, peneliti berusaha mengukur sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi dengan memberikan pertanyaan singkat mengenai perilaku impulsif. Berdasarkan kegiatan tersebut, didapatkan bahwa kebanyakan dari siswa memang belum mengenal perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial.

Pengalaman yang diperoleh peserta melalui permainan “Notifikasi Bohong” menjadi gambaran awal mengenai bagaimana respons impulsif juga muncul dalam penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu konsekuensi dari perilaku impulsif dalam konteks penggunaan media sosial adalah berkembangnya kecanduan atau adiksi terhadap media sosial (Cudo et al., 2020). Andreassen, Torsheim, and Pallesen (2014) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial merupakan kondisi ketika individu terus tertuju pada media sosial, terdorong untuk membuka atau menggunakannya secara berulang, menghabiskan waktu dan energi secara berlebihan, serta mengalami gangguan dalam fungsi kehidupan nyata. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa impulsivitas tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga hadir dalam aktivitas digital sehari-hari dalam kehidupan nyata dan berpotensi mengganggu pengelolaan waktu dan kontrol diri individu.

Setelah permainan “Notifikasi Bohong” selesai dilakukan, peneliti melanjutkan dengan penyampaian edukasi mengenai perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial, hal ini menjadi fokus dalam kegiatan karena perilaku adiksi yang menjadi konsekuensi dari impulsivitas dalam penggunaan media sosial berdampak negatif pada prokrastinasi (Cudo et al., 2020), insomnia (Abdalqader et al., 2018), rendahnya fungsi psikologis, gangguan kesehatan mental, kepuasan hidup yang rendah, *self-esteem* yang rendah, kesepian, hubungan sosial yang tidak sehat (Guo et al., 2022), *peer pressure*, penyebaran rumor sosial, *bullying*, *cyberbullying* (Riehm et al., 2019), gagal menghabiskan waktu secara efektif, gagal merencanakan sesuatu (Savci & Aysan, 2016), dan rendahnya kontrol diri (Guo et al., 2022). Meskipun demikian, penggunaan media sosial tidak selalu berdampak negatif, karena juga memiliki manfaat seperti mempermudah akses informasi, menunjang komunikasi sosial, dan menjadi sarana hiburan (*self-entertainment*) apabila digunakan secara terkontrol (Guo et al., 2022).

Berdasarkan dampak dari perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial ini, peneliti memberikan strategi yang dapat dicoba oleh para peserta sebagai tindakan promotif. Strategi yang peneliti berikan terbagi menjadi tiga kategori, yaitu (1) meningkatkan kontrol diri, (2) manajemen waktu, dan (3)

mindful technology use. Strategi kontrol diri diberikan untuk membantu peserta mengenali dorongan impulsif mereka, serta melatih kemampuan menahan respons spontan terhadap stimulus digital, hal ini berkaitan dengan rendahnya kontrol diri yang menjadi dampak negatif dari perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial (Guo et al., 2022). Selain itu, strategi manajemen waktu diperkenalkan untuk mendorong peserta dalam mengatur durasi dan frekuensi penggunaan media sosial dengan lebih terencana, hal ini disebabkan oleh kegagalan dalam pengelolaan waktu diketahui berkontribusi pada penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol, sehingga meningkatkan risiko adanya perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial (Cudo et al., 2020; Savci & Aysan, 2016). Strategi terakhir yang kami perkenalkan adalah strategi *mindful technology use* yang menerapkan kesadaran dalam menggunakan media sosial, sehingga individu mampu memahami tujuan penggunaan, dampak yang ditimbulkan, serta keputusan dalam menggunakan media sosial yang lebih adaptif dan sehat (Guo et al., 2022). Di samping itu, di dalam strategi tersebut direkomendasikan penggunaan media sosial selama < 2 jam per hari, hal ini dilakukan sebagai tindakan promotif dan preventif adanya perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial yang terlalu lama (Houghton et al., 2015; Sampasa-Kanyinga et al., 2019).

Sebelum menutup kegiatan edukasi, peneliti memberikan kesempatan para siswa untuk bertanya lebih lanjut mengenai perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial, tetapi tidak ada dari mereka yang menyampaikan pertanyaan maupun pendapatnya. Maka dari itu, peneliti membuat sesi diskusi interaktif dengan menanyakan beberapa pertanyaan kepada peserta seputar waktu penggunaan media sosial, aplikasi yang biasanya digunakan, apa saja yang mereka biasanya lakukan ketika membuka media sosial, dan strategi apa yang akan mereka gunakan untuk mengurangi tindakan impulsif dalam menggunakan media sosial. Sedikit banyak peserta mengatakan lebih sering menghabiskan waktunya dalam media sosial TikTok dan Instagram, dengan rentang waktu 4-6 jam dalam sehari.

Setelahnya, peneliti menutup kegiatan dengan memberikan kesimpulan materi yang dilakukan dan menyampaikan rasa terima kasih peneliti kepada para peserta yang telah hadir. Kegiatan peneliti lanjutkan dengan memberikan *reward* atau hadiah kepada seluruh peserta untuk menguatkan perilaku positif mereka karena telah fokus mendengarkan dan memahami terkait materi yang telah peneliti dan tim sampaikan. Prinsip *operant conditioning* dari Skinner (1938) menjelaskan bahwa suatu perilaku akan terus dilakukan jika sebelumnya pernah membawa konsekuensi yang menyenangkan atau menguntungkan (Murphy & Lupfer, 2014).

Keberhasilan kegiatan ini dapat diukur melalui respons yang peneliti dapatkan dari para peserta mulai dari tahap awal yang kami lakukan hingga

tahap akhir. Hasil dari penelitian ini dapat dikatakan berhasil memberikan promosi terkait perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial. Hal ini dapat terlihat dari respons yang diberikan pada tahap awal peserta yang dapat dikatakan masih belum memahami terkait materi yang sedang disampaikan, hingga tahap akhir yaitu diskusi interaktif, di mana peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap materi yang disampaikan oleh peneliti dan tim.

SIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi di SMP Kristen Aletheia Malang merupakan langkah promotif dan preventif yang relevan dalam upaya mencegah perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial pada remaja. Kegiatan dengan tema “Perilaku Impulsif terhadap Penggunaan Media Sosial” ini berhasil dilaksanakan dan mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman serta kesadaran peserta didik mengenai perilaku impulsif yang secara tidak sadar sering muncul dalam aktivitas bermedia sosial sehari-hari.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum penyampaian materi, sebagian besar peserta belum memahami konsep perilaku impulsif beserta dampaknya terhadap kontrol diri, aspek akademik, dan kondisi psikologis. Setelah kegiatan psikoedukasi dilakukan, hampir seluruh peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial serta pentingnya memiliki kontrol diri yang baik, manajemen waktu yang efektif, dan pola penggunaan media sosial yang lebih sehat dan terarah.

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan terbukti efektif dalam menarik perhatian dan mendorong partisipasi aktif peserta. Permainan singkat “Notifikasi Bohong” tidak hanya berfungsi sebagai *ice breaking*, tetapi juga menjadi sarana pengalaman langsung bagi peserta untuk mengenali kecenderungan respons impulsif terhadap stimulus yang menyerupai notifikasi digital. Penyampaian materi yang dikombinasikan dengan pemberian strategi pengelolaan diri serta diskusi interaktif membantu peserta memahami bentuk-bentuk perilaku impulsif, faktor pemicu, serta konsekuensi dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol.

Selain itu, peserta juga mampu mengidentifikasi pola penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari dan menyebutkan strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku impulsif, seperti peningkatan kontrol diri, pengaturan manajemen waktu, serta penerapan *mindful technology use*. Partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi menunjukkan bahwa mereka tidak hanya memahami materi yang disampaikan, tetapi juga memiliki kesiapan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini dapat disimpulkan berhasil sebagai upaya promotif dan preventif dalam membantu remaja memahami serta

mengurangi perilaku impulsif dalam penggunaan media sosial, sehingga remaja mampu menggunakan media sosial secara lebih adaptif, bertanggung jawab, dan bijak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada SMP Kristen Aletheia Malang yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan psikoedukasi sebagai lokasi pengabdian. Penulis juga mengapresiasi partisipasi aktif peserta didik kelas VIII yang menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang tinggi selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung.

Selain itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Negeri Malang sebagai institusi yang menaungi penulis dan memberikan dukungan akademik serta kelembagaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ayu Dyah Hapsari, S.Psi., M.A., selaku dosen Psikologi Klinis sekaligus dosen pengampu dan pembimbing kegiatan psikoedukasi ini, atas arahan, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Penghargaan juga disampaikan kepada seluruh tim pengabdian atas kerja sama, dedikasi, dan kontribusi yang optimal pada setiap tahapan kegiatan. Penulis berharap seluruh upaya dan kontribusi yang telah diberikan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan, khususnya dalam meningkatkan kesadaran dan kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdalqader, M. A., Ariffin, I. A., Ghazi, H. F., Abobakr, M. F., & Fadzil, M. A. (2018). Prevalence of insomnia and its association with social media usage among university students in Selangor, Malaysia, 2018. *Folica Medica Indonesiana*, 54(4), 289–293. <https://doi.org/10.20473/fmi.v54i4.10715>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (n.d.). *Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. Diambil 22 Desember 2025, dari <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1975). A temperament theory of personality development. In *New York: John Wiley & Sons*.
- Cudo, A., Toroj, M., Demczuk, M., & Francuz, P. (2020). Dysfunction of self-

- control in facebook addiction : Impulsivity is the key. *Psychiatric Quarterly*, 91, 91–101.
- Gerbing, D. W., Ahadi, S. A., & Patton, J. H. (1987). Toward a conceptualization of impulsivity: Components across the behavioral and self-report domains. *Multivariate Behavioral Research*, 22(3), 357–379.
- Guo, Z., Liang, S., Ren, L., Yang, T., Qiu, R., He, Y., & Zhu, X. (2022). Applying network analysis to understand the relationships between impulsivity and social media addiction and between impulsivity and problematic smartphone use. *Frontiers in Psychiatry*, 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.993328>
- Houghton, S., Hunter, S. C., Rosenberg, M., Wood, L., Zadow, C., Martin, K., & Shilton, T. (2015). Virtually impossible: Limiting Australian children and adolescents daily screen based media use. *BMC Public Health*, 15(5), 1–11.
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones ' effects on academic performance of higher learning students . *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology (JMEST)*, 2(4), 777–784.
- Lisa, H., & Irma, A. (2025). Penggunaan akun second instagram sebagai media ekspresi diri remaja di era digital. *ARINI: Jurnal Ilmiah Dan Karya Inovasi Guru*, 2(1), 1–15.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *The American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783–1793.
- Murphy, E. S., & Lupfer, G. J. (2014). Basic principles of operant conditioning. In *The Wiley Blackwell Handbook of Operant and Classical Conditioning* (1st ed., p. 166196). John Wiley & Sons, Ltd.
- Papalia, D. E. (2009). *Human Development*. NY: McGraw-Hill.
- Pata, A., Aspin, & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 90–99.
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., Flair, L. N. La, & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J.-P., & Hamilton, H. A. (2019). Social media use, school connectedness, and academic performance among adolescents. *The Journal of Primary Prevention Affiliations*, 40, 189–211.
<https://doi.org/10.1007/s10935-019-00543-6>
- Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage, and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106–115.
<https://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>