

**Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

**Gambaran Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Pengguna
Instagram di SMA Negeri 1 Kajeun Kabupaten Pekalongan**

Rifda Maziya Atqona¹, Sigit Prasjo²

Latar Belakang: Kontrol diri penting diteliti dalam kaitannya dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja karena kecanduan tersebut menyebabkan remaja asik dengan dirinya sendiri, perubahan besar pada kehidupannya yang meningkatkan risiko depresi.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif kuantitatif* yang menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini melibatkan remaja yang mempunyai media sosial instagram aktif yang berada di SMA Negeri 1 Kajeun Kabupaten Pekalongan. Teknik sampel yang digunakan yaitu *Stratified Random Sampling* sebanyak 197 responden. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner tentang kontrol diri dan kecanduan media sosial *Internet Addiction Test* (IAT) yang telah diuji validitas dan reliabilitas.

Hasil: Hasil penelitian ini didapatkan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah 52,3% dan sebagian lainnya memiliki kontrol diri tinggi 47,7%, sedangkan kecanduan media sosial instagram rendah 50,8% dan sebagian memiliki kecanduan media sosial tinggi 49,2%.

Simpulan: Kontrol diri dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja terdapat hubungan. Saran untuk komunitas diharapkan lebih memperhatikan remaja yang menggunakan media sosial secara aktif agar tidak beresiko menjadi kecanduan hingga depresi

Kata Kunci: *Remaja, Kontrol Diri, Kecanduan Media Sosial*

**Undergraduate Program in Nurse
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

**SELF-CONTROL WITH SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG INSTAGRAM
USERS AT SMA NEGERI 1 KAJEN, PEKALONGAN REGENCY**

Rifda Maziya Atqona¹, Sigit Prasajo²

Background : Self-control is a critical factor in addressing Instagram addiction among adolescents, as excessive social media use can lead to social withdrawal, significant lifestyle disruptions, and increased depression risk.

Methods : This quantitative descriptive study employed a descriptive research design. Participants included active Instagram users among adolescents at SMA Negeri 1 Kajen, Pekalongan Regency. Stratified random sampling was used to select 197 respondents. Data were collected using validated and reliable questionnaires measuring self-control and social media addiction (Internet Addiction Test/IAT).

Results : The study revealed that 52.3% of adolescents exhibited low self-control, while 47.7% had high self-control. Regarding Instagram addiction, 50.8% showed low addiction levels, whereas 49.2% displayed high addiction levels.

Conclusion : A correlation exists between self-control and Instagram addiction among adolescents. Communities should actively monitor adolescent social media use to mitigate addiction risks and prevent depression.

Keywords: *Adolescents, Self-Control, Social Media Addiction*