

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola konsumsi informasi global, dengan video pendek menjadi bentuk konten paling dominan. Platform seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts menarik perhatian miliaran pengguna aktif bulanan. Menurut Data DemandSage (2025), TikTok memiliki 1,69 miliar pengguna aktif bulanan, sementara Reels dan Shorts masing-masing digunakan oleh sekitar 2 miliar orang. DataReportal (2025) mencatat bahwa 37,4% dari total pengguna internet dunia secara aktif mengakses konten video pendek setiap bulan. Laporan We Are Social & Meltwater (2024) juga menunjukkan bahwa lebih dari 90% pengguna internet menonton video setiap minggu, menjadikan video sebagai bentuk konten digital yang paling banyak dikonsumsi secara global. Fenomena ini tidak hanya terjadi di tingkat global, tetapi juga sangat menonjol di kawasan Asia, termasuk Indonesia.

Asia, dengan populasi sekitar 4,7 miliar jiwa dan 2,7 miliar pengguna internet (International Telecommunication Union, 2024), menjadi pasar utama video pendek. Negara-negara berpenduduk padat seperti Indonesia, India, dan Tiongkok menyumbang proporsi signifikan dari pengguna aktif. Berdasarkan prevalensi global 37,4%, maka Asia dapat memiliki sekitar 1,08 hingga 1,35 miliar pengguna aktif, terutama dengan dominasi Douyin di Tiongkok dan TikTok di Asia Tenggara (Statista, 2024; DemandSage, 2025; ITU, 2024).

Indonesia sendiri mencatatkan 157,6 juta pengguna TikTok aktif bulanan, atau setara 56,2% dari total populasi, dan Kota Makassar termasuk lima besar pengguna tertinggi secara nasional dengan lebih dari 6 juta pengguna (Ardi, 2024).

Namun, tingginya intensitas penggunaan ini menimbulkan kekhawatiran psikologis, terutama bagi kelompok remaja. Studi oleh Li et al., (2024) mengindikasikan bahwa konsumsi video pendek secara kompulsif berkaitan dengan gangguan tidur dan meningkatnya kecemasan sosial. Zhao et al. (2023) menyatakan bahwa remaja yang menggunakan TikTok secara berlebihan menunjukkan gejala gangguan regulasi emosi, sedangkan Chen et al. (2023) melaporkan korelasi negatif antara penggunaan TikTok dengan keterlibatan akademik dan kecemasan akademik. Hal ini menyoroti urgensi untuk menelusuri lebih dalam pengaruh psikologis dari kecanduan video pendek pada remaja.

Kontrol diri (self-control) adalah faktor penting yang sering dikaitkan dengan perilaku adiktif digital. Menurut teori Self-Control oleh Baumeister, individu dengan tingkat kontrol diri rendah lebih rentan terhadap perilaku kompulsif, termasuk kecanduan konten digital. Zeighami et al. (2021) membuktikan bahwa rendahnya self-control berkontribusi terhadap penggunaan media sosial yang tidak terkendali, termasuk video pendek. Selain itu, Yang et al. (2022) menemukan bahwa kebutuhan penerimaan sosial yang tinggi dan rendahnya dukungan sosial juga memperkuat efek negatif kecanduan digital terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Zeighami et al., 2021; Yang et al., 2022; Baumeister & Vohs, 2021).

Kecemasan (anxiety) sebagai salah satu indikator kesehatan mental juga terbukti memiliki hubungan erat dengan kecanduan video pendek. Jiang & Yoo, (2024) menemukan bahwa kecanduan video pendek berhubungan dengan kualitas tidur buruk dan peningkatan kecemasan sosial. Zhao et al. (2022) melaporkan bahwa perilaku adiktif terhadap TikTok menurunkan kesejahteraan subjektif dan meningkatkan kesepian. Chen et al. (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara kompulsif berkontribusi pada tekanan akademik di kalangan mahasiswa (Jiang & Yoo, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan video pendek memiliki konsekuensi psikologis nyata dan perlu ditangani secara serius.

Dukungan sosial adalah faktor protektif penting yang sering kali absen dalam kehidupan remaja. Scardera et al. (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan risiko kecemasan dan depresi. Namun, laporan CDC (2023) menunjukkan adanya kesenjangan persepsi antara remaja dan orang tua, di mana hanya 27,5% remaja merasa didukung, meskipun 76,9% orang tua menyatakan telah memberikan dukungan. Survei The Sun (2024) juga menemukan bahwa 40% siswa sekolah merasa tidak memiliki tempat untuk berbicara tentang kesehatan mental (Scardera et al., 2020; CDC, 2023; The Sun, 2024). Kekosongan ini mendorong pelarian ke dunia digital sebagai pelampiasan emosional.

Secara global, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja meningkat tajam dalam dekade terakhir. Berdasarkan meta-analisis oleh Racine et al. (2021), pandemi COVID-19 memperparah kondisi ini, dengan tingkat

kecemasan global pada remaja mencapai 20,5%, naik signifikan dari angka sebelum pandemi yang berkisar 11–13%. Di kawasan Asia, sebuah studi regional menunjukkan bahwa lebih dari 30% remaja mengalami gejala distress psikologis, yang sebagian besar berkaitan dengan paparan media digital berlebih (Choi et al., 2022). Sementara itu di Indonesia, studi empiris menemukan bahwa sekitar 33% remaja melaporkan gejala kecemasan dan depresi, dengan prevalensi distress mencapai 24,3% pada remaja sekolah dan 23,7% pada remaja non-sekolah (Tran et al., 2024). Ketiganya mengindikasikan bahwa gangguan emosional dan psikologis remaja merupakan persoalan yang tidak hanya berskala lokal, melainkan juga regional dan global.

Penelitian sebelumnya sebagian besar dilakukan di luar negeri dan jarang mengkaji hubungan ketiga variabel ini secara simultan dalam konteks remaja Indonesia, khususnya Kota Makassar. Hasil survei awal terhadap 42 siswa dari empat SMP di Kota Makassar menunjukkan bahwa 62% merasa sulit berhenti menonton video pendek meski ingin berhenti, dan 38% menghabiskan lebih dari 2 jam sehari untuk TikTok atau Shorts. Sebanyak 47,6% responden juga mengaku mengalami gangguan fokus saat belajar setelah menonton video pendek, dan 35,7% menyatakan merasa menyesal setelah menonton secara berlebihan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengetahui hubungan antara kecanduan short video dengan self-control dan tingkat kecemasan pada remaja di Kota Makassar.

## **B. Rumusan Masalah**

Perkembangan pesat teknologi digital telah menjadikan platform video pendek seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts sebagai bagian integral dari konsumsi informasi global, dengan prevalensi pengguna aktif mencapai lebih dari sepertiga populasi digital dunia. Di Asia, penetrasi platform ini sangat tinggi, terutama di negara-negara dengan populasi muda yang dominan seperti Indonesia. Meskipun memberikan manfaat, penggunaan berlebihan platform ini telah dikaitkan dengan dampak psikologis negatif, termasuk peningkatan tingkat kecemasan dan gangguan pada kontrol diri. Fenomena ini semakin relevan mengingat remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap tekanan emosional dan secara signifikan menjadi pengguna aktif media sosial berbasis video pendek, seperti di Kota Makassar yang menempati peringkat kelima nasional dalam jumlah pengguna aktif TikTok.

Berdasarkan uraian dan latar belakang yang ada dalam penelitian maka pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana hubungan kecanduan short video dengan self-control dan tingkat kecemasan pada remaja di Kota Makassar?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketahui hubungan antara kecanduan short video dengan tingkat kecemasan serta self-control pada remaja di Kota Makassar.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui karakteristik responden dengan kecanduan short video
- b. Diketahui tingkat kecanduan short video pada remaja di Kota Makassar.

- c. Diketahui tingkat self-control pada remaja yang menggunakan short video di Kota Makassar.
- d. Diketahui tingkat kecemasan pada remaja pengguna short video di Kota Makassar.
- e. Diketahui hubungan antara kecanduan short video dengan self-control pada remaja di Kota Makassar.
- f. Diketahui hubungan antara kecanduan short video dengan tingkat kecemasan pada remaja di Kota Makassar

#### **D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis yang berjudul “Hubungan Kecanduan Short Video terhadap Self-Control dan Tingkat Kecemasan Remaja di Kota Makassar” sudah sesuai dengan roadmap Program Studi Ilmu Keperawatan pada domain 2 yaitu optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

Penelitian ini berfokus pada remaja, yaitu bagian integral dari pengembangan insani. Dengan memahami dampak kecanduan short video pada self-control dan tingkat kecemasan, penelitian ini berkontribusi pada upaya mengoptimalkan perkembangan psikologis dan sosial remaja. Dengan mengidentifikasi hubungan antara kecanduan short video dan masalah kesehatan mental, penelitian ini menjadi dasar untuk mengembangkan program promosi kesehatan yang berfokus pada penggunaan media digital yang sehat dan pengembangan self-control pada remaja.

Temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk merancang intervensi pencegahan dini terhadap risiko kecanduan short video dan masalah kecemasan yang diakibatkannya. Ini sangat penting mengingat tingginya prevalensi penggunaan short video di kalangan remaja Kota Makassar.

Meskipun penelitian ini secara langsung menyoroti individu (remaja), dampaknya meluas ke unit yang lebih besar. Masalah kecemasan dan self-control pada remaja dapat memengaruhi dinamika keluarga, interaksi kelompok sebaya, dan pada akhirnya kesejahteraan masyarakat. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk intervensi yang melibatkan berbagai tingkatan ini.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori yang berkaitan dengan kecanduan media digital, self-control, dan kecemasan pada remaja.
- b. Menambah wawasan mengenai hubungan antara penggunaan short video, kemampuan self-control, dan kecemasan pada remaja.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Remaja

Memberikan wawasan kepada remaja mengenai pentingnya pengelolaan penggunaan media digital yang sehat dan meningkatkan kesadaran tentang pengendalian diri untuk mencegah kecanduan.

b. Bagi Pemerintah

Memberikan informasi bagi pemerintah untuk merancang kebijakan yang mendukung peningkatan literasi digital, pengelolaan *self-control*, dan kecemasan di kalangan remaja.

c. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan bagi peneliti lain dalam mengkaji hubungan antara kecanduan *short video*, *self-control* dan kecemasan pada remaja dalam konteks sosial yang berbeda.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Umum Kecanduan Short Video**

Kecanduan short video adalah perilaku penggunaan aplikasi video pendek secara kompulsif yang ditandai dengan sulitnya mengontrol durasi dan frekuensi penggunaan, hingga mengganggu aktivitas sosial dan psikologis. Kecanduan short video pada remaja dipengaruhi oleh kebosanan serta ekspektasi terhadap konten berbasis user-generated content (UGC) (Lu et al., 2022). Platform seperti TikTok dan Instagram Reels dengan desain algoritma yang canggih menyebabkan pengguna terus-menerus terpapar konten menarik, sehingga memperkuat perilaku kecanduan (Xiong et al., 2024).

Menurut (Xiong et al., 2024), faktor penyebab kecanduan short video dapat dibedakan menjadi tiga:

1. Faktor individu (kepribadian, psikopatologi, self-control, dan respons kognitif-emosional)

Faktor individu meliputi karakter pribadi yang cenderung impulsif, kurang mampu mengontrol diri (low self-control), serta adanya gangguan psikologis seperti kecenderungan cemas atau depresi yang mendorong individu untuk mencari pelarian lewat konten video pendek. Kemampuan self-control yang rendah membuat individu sulit menghentikan perilaku penggunaan meskipun sadar akan dampak negatifnya.

2. Faktor sosial-lingkungan (keluarga, sekolah, teman sebaya)

Lingkungan sosial yang tidak suportif, konflik dalam keluarga, tekanan akademik, serta pengaruh teman sebaya yang juga mengalami kecanduan dapat memperburuk kecenderungan ini. Kurangnya kontrol dari orang tua serta minimnya edukasi digital memperlemah kemampuan remaja dalam membentuk self-control yang sehat.

3. Faktor platform (fitur algoritma, autoplay, dan desain antarmuka)

Algoritma yang menyesuaikan preferensi pengguna, fitur autoplay, dan desain antarmuka yang imersif menjadikan penggunaan terasa menyenangkan dan membuat pengguna tidak sadar terhadap waktu yang dihabiskan.

Kecanduan short video berdampak pada penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, stres akademik, dan masalah sosial. (Ye et al., 2022) menegaskan bahwa kecanduan short video mengurangi motivasi intrinsik maupun ekstrinsik mahasiswa, serta memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Chao et al., (2023) menambahkan bahwa pengguna aktif short video menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, stres, kesepian, dan masalah perhatian yang lebih tinggi, disertai kualitas tidur yang buruk dan hubungan keluarga yang negatif. Li et al., (2024) menemukan bahwa kecanduan short video juga berhubungan dengan penurunan kemampuan adaptasi karier, insomnia, dan gejala depresi.

## **B. Tinjauan Umum Self-Control**

Self-control merupakan kapasitas individu untuk menahan dorongan sesaat, mengatur perilaku, emosi, dan perhatian demi tujuan jangka panjang (Duckworth & Steinberg, 2023). Self-control atau kontrol diri merupakan salah satu komponen penting dalam psikologi kepribadian dan perkembangan yang menggambarkan kapasitas individu dalam mengatur dorongan, emosi, serta tindakan untuk mencapai tujuan yang bernilai dalam jangka panjang. Kontrol diri membantu seseorang untuk menahan impuls yang bersifat merusak, mengelola godaan sesaat, serta mempertahankan konsistensi dalam tindakan yang sesuai dengan nilai dan prinsip yang dianut. Secara umum, self-control dapat dipahami sebagai bentuk pengendalian diri terhadap respon instingtif yang bertentangan dengan tujuan internal individu (Moffitt et al., 2011).

Kemampuan ini menjadi semakin penting dalam kehidupan modern yang penuh dengan distraksi, kemudahan akses terhadap kesenangan instan, serta tekanan untuk beradaptasi dengan perubahan cepat. Individu dengan self-control tinggi mampu mempertahankan fokus, mengambil keputusan yang matang, serta menunjukkan kedisiplinan dalam rutinitas sehari-hari. Dalam penelitian kontemporer, self-control dipandang sebagai keterampilan psikologis yang tidak bersifat statis, melainkan dapat dikembangkan melalui strategi dan lingkungan yang mendukung (Duckworth & Steinberg, 2023).

Dari perspektif kognitif, self-control berkaitan erat dengan fungsi eksekutif dalam otak, khususnya dalam hal perencanaan, atensi, dan pengambilan keputusan. Kegiatan seperti menetapkan prioritas, menunda

kepuasan, atau mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari suatu tindakan, merupakan bagian dari proses eksekutif yang dipengaruhi oleh tingkat self-control individu (Tangney et al., 2020). Self-control juga berperan dalam membatasi perilaku impulsif, seperti konsumsi berlebihan, penundaan tugas (prokrastinasi), hingga keterlibatan dalam perilaku berisiko.

Dari sisi perkembangan, kemampuan self-control mulai terbentuk sejak usia dini dan terus berkembang melalui interaksi antara faktor biologis, lingkungan keluarga, dan pengalaman sosial. Studi longitudinal oleh (Wills et al., 2020) menunjukkan bahwa pola pengasuhan yang suportif serta lingkungan belajar yang terstruktur sangat berkontribusi dalam membentuk kontrol diri yang baik pada remaja dan dewasa muda. Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang memberikan batasan yang jelas dan mengajarkan pengambilan keputusan secara reflektif cenderung memiliki self-control yang lebih tinggi.

Dalam konteks sosial dan budaya, self-control menjadi penentu penting dalam pembentukan karakter dan keberhasilan hidup seseorang. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menjaga hubungan interpersonal yang sehat, menunjukkan empati, dan menghindari konflik yang tidak perlu. Menurut studi yang dilakukan oleh (Hofmann et al., 2014), Individu yang memiliki self-control tinggi tidak hanya mampu menahan perilaku negatif, tetapi juga cenderung lebih aktif dalam mengadopsi perilaku prososial, seperti menolong orang lain, berbagi, dan bertanggung jawab terhadap tugas sosialnya. Lebih lanjut, self-control juga menjadi indikator kuat dalam pencapaian akademik, profesional, dan kebugaran mental. Individu yang mampu mengelola waktunya dengan baik, mengatur

strategi belajar, dan menghindari perilaku kontraproduktif memiliki peluang lebih besar dalam mencapai tujuan pendidikan dan karier. (Oriol et al., 2017) menegaskan bahwa self-control berkontribusi secara signifikan terhadap keterampilan manajemen diri, kepuasan hidup, dan resiliensi dalam menghadapi tantangan.

### **C. Tinjauan Umum Kecemasan**

Kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang berlebihan terhadap situasi yang belum terjadi atau dianggap mengancam (American Psychiatric Association, 2022). Kondisi ini sering kali disertai oleh gejala fisiologis seperti denyut jantung meningkat, gangguan tidur, dan ketegangan otot.

Lovibond (dalam Damanik et al., 2011) memandang kecemasan sebagai respons multidimensional yang terdiri atas komponen fisiologis, perilaku, dan afektif.

1. Autonomic arousal, yang muncul dalam bentuk gejala seperti detak jantung yang meningkat, napas memburu, dan keluarnya keringat dingin. Respon fisiologis ini terjadi secara otomatis sebagai bagian dari mekanisme pertahanan tubuh terhadap ancaman, meskipun ancaman tersebut tidak selalu bersifat nyata.
2. Skeletal musculature effects, seperti ketegangan otot pada leher, punggung, atau rahang, yang sering tidak disadari oleh individu yang mengalaminya. Ketegangan ini mencerminkan kesiapsiagaan tubuh terhadap situasi yang dianggap berbahaya atau menantang. Dalam konteks

akademik, misalnya, mahasiswa yang merasa tertekan oleh deadline atau bimbingan yang tidak kunjung selesai mungkin mengalami gejala-gejala fisik seperti ini tanpa tahu bahwa penyebabnya adalah kecemasan.

3. Situational anxiety, yaitu kecemasan yang muncul dalam situasi-situasi tertentu yang memicu ketegangan psikologis. Situasi tersebut bisa bersifat sosial (seperti presentasi di depan dosen), akademik (seperti sidang skripsi), maupun personal (seperti kekhawatiran terhadap masa depan). Situasi ini tidak harus menakutkan secara objektif, tetapi persepsi individu terhadapnya yang menciptakan rasa terancam.
4. Subjective anxious affect, yakni pengalaman emosional yang bersifat subjektif, seperti merasa gelisah, tidak tenang, atau takut akan sesuatu yang belum terjadi. Ini adalah bagian dari pengalaman internal yang mungkin tidak tampak secara lahiriah, namun dapat sangat mengganggu ketenangan mental dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Lovibond (dalam Damanik et al., 2011) menekankan pentingnya untuk meninjau bagaimana kecemasan terwujud melalui dua dimensi utama lainnya, yaitu dimensi kognitif dan dimensi somatik. Kedua dimensi ini saling berkaitan dan berperan dalam membentuk keseluruhan pengalaman kecemasan yang dialami individu.

Dimensi kognitif merujuk pada pengalaman internal yang berpusat pada pikiran, persepsi, dan interpretasi seseorang terhadap suatu situasi. Dalam kondisi cemas, individu cenderung mengalami peningkatan kekhawatiran yang

berlebihan, perasaan tidak mampu mengendalikan situasi, dan munculnya pikiran negatif secara terus-menerus. Kecenderungan ini membuat seseorang terjebak dalam siklus berpikir yang pesimis dan obsesif terhadap kemungkinan terburuk sebagaimana dikemukakan oleh (Skumlien et al., 2021).

Sementara itu, dimensi somatik dari kecemasan tercermin dalam respon fisiologis tubuh akibat aktivasi sistem saraf simpatik. Gejala-gejala seperti jantung berdebar, pernapasan tidak teratur, ketegangan otot, hingga rasa mual, merupakan manifestasi dari dimensi ini. Respons tubuh ini muncul secara otomatis ketika individu merasa terancam, meskipun ancaman tersebut bersifat psikologis atau imajinatif. Sebuah studi oleh Tang et al. (2020) menunjukkan bahwa respons somatik seperti detak jantung yang meningkat dan gangguan tidur merupakan indikator kuat dari kecemasan kronis, terutama pada populasi mahasiswa yang berada dalam tekanan akademik tinggi.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol telah terbukti meningkatkan risiko gangguan kecemasan, terutama pada remaja. Studi oleh (Petro et al., 2025) menemukan bahwa paparan media sosial intensif selama masa pubertas berkaitan dengan penurunan aktivitas di prefrontal cortex dan peningkatan reaktivitas emosional, yang secara signifikan memicu gangguan kecemasan dan perhatian. Remaja yang mengalami overexposure terhadap notifikasi, perbandingan sosial, dan tekanan untuk tampil sempurna juga menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi (Marino et al., 2021).

#### D. Tinjauan Penelitian Terupdate Terkait Variabel

Tabel 1. Penelitian Terupdate Terkait Variabel

| No | Penulis, Tahun, Judul Penelitian, Negara | Tujuan Penelitian                                                                                                                                               | Metode                                                                                                | Sampel                                             | Hasil                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Wang et al., 2023                        | <i>The relationship between short video addiction and academic procrastination among Chinese college students: The mediating role of self-control.</i> Tiongkok | Meneliti pengaruh kecanduan short video terhadap penundaan akademik serta peran mediasi self-control. | Kuantitatif, survei korelasional; 624 mahasiswa    | Kecanduan short video berpengaruh signifikan terhadap penundaan akademik; self-control berperan sebagai mediator negatif. |
| 2  | Prasetyo & Andini, 2022                  | <i>Hubungan kontrol diri dengan perilaku penggunaan TikTok pada remaja.</i> Indonesia                                                                           | Mengetahui hubungan self-control dengan intensitas penggunaan TikTok pada remaja.                     | Kuantitatif korelasional; 210 siswa SMA            | Terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan TikTok.                                |
| 3  | Kim & Lee, 2021                          | <i>Social media addiction and anxiety in adolescents: A structural equation modeling approach.</i> Korea Selatan                                                | Menganalisis hubungan kecanduan media sosial dan tingkat kecemasan pada remaja.                       | Kuantitatif, SEM; 780 remaja (13–18 tahun)         | Kecanduan media sosial meningkatkan tingkat kecemasan remaja secara signifikan.                                           |
| 4  | Li et al., 2022                          | <i>Short video addiction and emotional disorders among college students.</i> Tiongkok                                                                           | Meneliti hubungan kecanduan short video dengan gangguan emosional (kecemasan & depresi).              | Kuantitatif, survei cross-sectional; 895 mahasiswa | Ada korelasi positif antara kecanduan short video dengan kecemasan dan depresi.                                           |
| 5  | Hidayat & Ramadhani, 2021                | <i>Pengaruh self-control terhadap stres akademik pada siswa SMA.</i> Indonesia                                                                                  | Menganalisis pengaruh self-control terhadap stres akademik.                                           | Kuantitatif, regresi linear; 150 siswa kelas 12    | Self-control berpengaruh negatif terhadap stres akademik (termasuk komponen kecemasan).                                   |