



Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z

Azizah Nur Auliya^{1*}, Tri Winarsih²

^{1*,2} Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

^{1*} azizahauliya.42@gmail.com, ² triwinarsih@unisayogya.ac.id

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Received august 2^{mo}, 2024 Revised Octobr 16^{wc}, 2024 Accepted december 26th, 2024</p> <p>Keyword: <i>Self-Control, Emotional Intelligence, Z Generation</i></p>	<p><i>Generation Z is a generation that grew up with the rapid growth of technology. The rapid development of technology can have a negative impact on Generation Z if not accompanied by good self-control. One example is the rise of negative comments on social media or what can also be called cyberbullying. This is the basis for this research, to find out the relationship between emotional intelligence and self-control in the use of social media in generation z. Product moment correlation is a data analysis technique used in this study with the method used is quantitative. The number of respondents in this study was 101 people with criteria aged 12-26 years (Generation Z) in Yogyakarta and regularly use social media. The results of this study are that the categorization carried out obtained results in the form of moderate self-control variables and high emotional intelligence variables. The results of the hypothesis are accepted, in which there is a positive relationship between emotional intelligence variables and self-control in the use of social media in Generation Z in Yogyakarta.</i></p>
	<p><i>Copyright © 2025 Jurnal IDEA. All rights reserved.</i></p>
<p>Corresponding Author: Azizah Nur Auliya Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Email : azizahauliya.42@gmail.com,</p>	

Abstrak : Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh bersama dengan derasnya pertumbuhan teknologi. Perkembangan teknologi yang kian pesat dapat memberikan dampak negative kepada Generasi Z apabila tidak dibarengi dengan kontrol diri yang baik. Salah satu contohnya ialah maraknya pemberian komentar negative di media sosial atau yang juga bisa disebut dengan *cyberbullying*. Hal tersebut menjadi dasar penelitian ini dilakukan, guna mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada generasi z. Korelasi product moment adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan metode yang digunakan ialah kuantitatif. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 101 orang dengan kriteria berusia 12-26 tahun (Generasi Z) di Yogyakarta dan rutin menggunakan media sosial. Adapun hasil penelitian ini ialah kategorisasi yang dilakukan mendapatkan hasil berupa variabel kontrol diri yang sedang dan variabel kecerdasan emosional yang tinggi. Hasil hipotesis diterima yang mana terdapat hubungan yang positif pada variabel kecerdasan emosional dengan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada Generasi Z di Yogyakarta.

Kata kunci: *Kontrol Diri, Kecerdasan Emosional, Generasi Z*

Pendahuluan

Generasi Z atau yang juga memiliki nama lain Generasi *Post-millennial* merupakan generasi yang mulai terlahir pada tahun 1997 hingga tahun 2012 dan tumbuh bersama dengan derasnya perkembangan teknologi (Dimock, 2018). Usia generasi Z yang berkisar pada rentang 12 hingga 26 tahun menandakan bahwa mereka tengah di masa perkembangan remaja akhir atau dewasa awal. Masa remaja merupakan masa banyaknya terjadi perubahan baik secara fisik, kognitif, ataupun psikososial (Papalia & Feldman, 2015). Santrock (2016) menjelaskan bahwa perkembangan kognitif memiliki peran penting dalam pengambilan sudut pandang terhadap suatu hal pada remaja. Sifat remaja yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang ada dapat memberikan dampak positif maupun negative dalam penggunaan internet khususnya media social (Nurhanifa, 2020).

Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJI, 2023), terdapat 215,63 juta pengguna internet di Indonesia antara tahun 2022 dan 2023. Pada tahun 2024, terdapat survey APJI mengenai tingkat penetrasi internet di pulau Jawa mencapai 83,64%. Hal tersebut perlu digaris bawahi bahwa DI Yogyakarta tercatat memiliki penetrasi internet tertinggi dengan total 88,73%. Sebanyak 153 juta merupakan pengguna di atas 18 tahun, yang mana 79,5% dari populasi yang ada.

Umumnya, remaja menggunakan internet ataupun media sosial dengan tujuan untuk menunjang pembelajaran seperti mencari berbagai materi terkait pelajaran ataupun melakukan pembelajaran daring (Pujiati, 2019). Namun nyatanya terdapat remaja yang menggunakan internet sebagai media untuk bersenang-senang saja seperti halnya bermain facebook, tiktok, instagram, twitter dan lain sebagainya. Hal tersebut menyebabkan mereka lalai dan terjadi penyalahgunaan. Kristiyono (2015) mengatakan bahwa ada beberapa dampak yang akan timbul apabila menggunakan media sosial secara berlebihan yakni diantaranya dapat menyebabkan ketergantungan, perubahan perilaku hingga timbulnya beberapa kejahatan didunia maya yang sering disebut dengan *cybercrime*.

Salah satu contoh kasus yang dituliskan oleh Martiar & Pusparisa (2023) pada kompas.id ialah tersangka APH ditangkap setelah menuliskan ujaran kebencian yang mengarah pada ancaman kekerasan serta pembunuhan yang bersifat SARA kepada umat Muhammadiyah. Kasus ini bermula dari sebuah percakapan di akun facebook yang membahas tentang penetapan lebaran. Dari pendalaman penyidik, tersangka APH mengaku percakapan berisi pertanyaan dan ditanggapi dengan jawaban yang berulang. Akibatnya, APH menjadi marah dan terlontarlah ujaran kebencian tersebut. Karena ulahnya tersebut, terdapat total 7 laporan polisi dan 5 pengaduan terkait ujaran kebencian tersebut, yang mana kemudian kasus ini diambil alih oleh Bareskrim Polri. Kasus serupa juga dituliskan oleh KompasTV Makassar yang mana tersangka berinisial DE ditangkap akibat menuliskan ujaran kebencian yang diarahkan kepada salah satu suku di Sulawesi Tenggara melalui media social facebook pada tanggal 18 Juni 2023 lalu. Diketahui pelaku

juga merupakan residivis dengan kasus serupa dan sebelumnya telah menjalani hukuman 22 bulan dirutan kelas 2 a Kendari.

Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan pada empat mahasiswa yaitu AJ (23), YZ (20), FA (21), serta NI (23) yang menggunakan media social di Yogyakarta rata-rata menyatakan bahwa menggunakan media social lebih dari 5 jam sehari. Hal ini bertentangan dengan penelitian University of Oxford yang dirujuk dalam Sativa (2017), yang menemukan bahwa 257 menit, atau sekitar 4 jam 17 menit, adalah jumlah waktu optimal yang dapat dihabiskan untuk penggunaan internet dalam sehari. Gadget dikatakan dapat mengganggu otak jika digunakan melebihi waktu tersebut. Selain itu tiga dari empat mahasiswa yang diwawancarai mengatakan bahwa apabila dirinya melihat berita negative, mereka akan cenderung ikut memberikan komentar buruk. NI (20) menjabarkan bahwa dirinya menuliskan komentar negative karena terprovokasi oleh komentar-komentar lainnya yang membuat dirinya menjadi berani untuk ikut menuliskan komentar negatif. Alasan lain dijelaskan oleh FA (22) bahwa dibeberapa kesempatan, alasan dirinya memberikan komentar negative karena dirinya berpikir orang tersebut pantas untuk mendapatkan kritikan. Berdasarkan contoh kasus dan studi awal yang telah dilakukan, dapat dianalisa menurut teori Averill (1973); Ghufroon & Rini (2014) bahwa kontrol diri yang mereka miliki rendah dibuktikan dengan kontrol pengambilan keputusan yang berhubungan dengan kontrol perilaku mereka yang buruk.

Menurut Ghufroon & Rini (2014), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengorganisir, mengarahkan, dan memandu perilakunya untuk memberikan hasil yang positif. Adapun aspek kontrol diri menurut Averill (1973); Ghufroon & Rini (2014) diantaranya ialah 1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*), 2) Kontrol dalam Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*), 3) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*). Terdapat pula faktor yang mempengaruhi kontrol diri salah satunya ialah kondisi emosi. Hurlock (Khairunnisa, 2013) menegaskan bahwa kontrol diri sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk mengatur emosi dan impuls-impulsnya sendiri. Hal tersebut selaras dengan pendapat Goleman (2016) bahwa pengelolaan emosi berkaitan erat dengan kecerdasan emosional pada seseorang.

Menurut Goleman (2016), kecerdasan emosional adalah kapasitas untuk mengendalikan diri, memiliki kemampuan bertahan saat menghadapi masalah, memiliki kemampuan dalam mengendalikan impuls, dapat memotivasi diri, serta dapat bersosialisasi dengan baik pada lingkungan sekitar. Oleh karenanya, kecerdasan emosional sangat penting bagi remaja karena dapat membantu pengembangan bakat, khususnya pada bidang kepemimpinan, merealisasikan ide, serta pengendalian diri (Kholidyah, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Papilaya, GT (2018) memiliki hasil berupa kontrol diri dan kecerdasan emosional berkorelasi positif, yang memiliki arti berupa semakin cerdas individu secara emosional, maka akan semakin tinggi kontrol diri yang dimilikinya. Berlaku pula sebaliknya, apabila kontrol diri yang dimiliki individu rendah

maka semakin rendah pula kecerdasan emosionalnya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Nurhanifa, A, dkk (2020) mengenai kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja memperoleh hasil kontrol diri partisipan dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Dari uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa generasi z yang berkarakteristik hidup berdampingan dengan teknologi tidak dapat dipungkiri juga mendapatkan dampak dari perkembangan teknologi tersebut. Kontrol diri seseorang menjadi penentu dampak seperti apa yang akan diterima. Kondisi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri dan hal tersebut berkaitan erat dengan kecerdasan emosi. Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan oleh peneliti, penting untuk memahami kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Oleh karenanya, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai ada tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada Generasi Z.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan metodologis kuantitatif dengan desain penelitian berbasis korelasi. Generasi Z, yang berusia antara 12 hingga 26 tahun dan rutin menggunakan media sosial, merupakan populasi yang diteliti dalam penelitian ini. Rumus Lemeshow digunakan untuk menghitung jumlah sampel dalam penelitian ini. Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan ialah 96 responden, namun peneliti membulatkan menjadi 100 responden karena jumlah populasi dalam penelitian ini terlalu besar dan jumlahnya berfluktuasi. Dalam penelitian ini, metodologi pengambilan sampel yang dikenal sebagai *nonprobability sampling* dikombinasikan dengan metode pengambilan sampel *accidental sampling*.

Dua skala psikologis yang telah dibuat oleh peneliti telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum dipakai dalam penelitian ini. Komponen-komponen yang dikemukakan oleh Goleman (2016) menjadi dasar pengembangan skala kecerdasan emosional yaitu diantaranya: 1). Kemampuan mengenali diri, 2). Kemampuan mengelola emosi, 3). Kemampuan memotivasi diri, 4). Mengenali emosi orang lain, 5). Kemampuan Bersosialisasi. Hasil uji validitas pada skala Kecerdasan Emosional ialah dari 50 aitem yang disusun tersisa 30 aitem valid dengan hasil reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.926. Sedangkan komponen-komponen yang dikemukakan oleh Averill (1973) menjadi dasar pengembangan skala kontrol diri yaitu: 1). Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*), 2). Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), 3). Kontrol dalam Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*), yang mana melalui uji validitas yang telah dilakukan didapati dari 42 aitem yang disusun, tersisa 25 aitem valid dengan hasil reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.942. Analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS 26.

Teknik pengolahan data diawali dengan dilakukannya uji asumsi untuk menguji normalitas data dan melihat apakah data linear atau tidak yang mana selanjutnya dilakukan uji korelasi *product moment* untuk mengetahui apakah terdapat keterhubungan antara variabel kecerdasan emosional dengan variabel kontrol diri yang diteliti yang mana

selanjutnya juga dilakukan perhitungan sumbangsih efektif variabel. Proses analisis data dilakukan dengan dibantu program SPSS 26 *for windows*.

Hasil

Hasil pengolahan data variabel kecerdasan emosional dan kontrol diri dalam penggunaan media sosial didasarkan pada hasil penelitian dari 101 responden Generasi Z di Yogyakarta. Sebaran data demografis berupa mayoritas responden ialah perempuan dengan jumlah 77 reponden (76,2%) dan responden laki-laki dengan jumlah 24 (23,8%). Dengan rentang usia mayoritas berada pada usia 18-22 tahun sebanyak 84 responden (83,2%). Kepentingan penggunaan media sosial responden berada pada mayoritas penggunaan untuk hiburan sebanyak 93 (92,1%) dengan lama penggunaan media sosial mayoritas berada antara 5-7 jam Sehari (32,7%).

Tabel 1.
Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	M	SD	%	Keterangan
Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial	1,31	0,46	100	Sedang
Kecerdasan Emosional	2,07	0,56	100	Tinggi

Berdasarkan tabel 1. Kategorisasi yang telah dilakukan variabel kontrol diri dalam penggunaan media sosial didapati hasil yaitu sedang, Sedangkan kategorisasi pada variabel kecerdasan emosional didapati hasil berupa tinggi.

Tabel 2.
Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Indeks Normalitas	Sig. (p)	Keterangan
Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial	0.064	0.200 ^{c.d}	Normal

Berdasarkan pada tabel 2. Uji Normalitas yang dilakukan mendapati hasil berupa data variabel kecerdasan emosional dengan variabel kontrol diri dalam penggunaan media sosial terdistribusi normal dengan nilai $p = 0.200$ yang mana hal tersebut sesuai dengan ketentuan nilai signifikasi $p > 0.05$.

Tabel 3.
Uji Linieritas ANOVA

Variabel	Linearity		Deviation From Linierity		Keterangan
	F	Sig. (p)	F	Sig. (p)	
Kecerdasan Emosional* Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial	119.07	0.000	1.09	0.364	Linier

Pada Tabel 3. berdasarkan hasil Uji Linieritas, dapat diketahui nilai F sebesar 119,07, dan tingkat signifikansi 0,000. Hal ini sesuai dengan nilai ($p < 0.05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang linier antara variabel kecerdasan emosional dan kontrol diri saat penggunaan media sosial.

Tabel 4.
Uji Korelasi Product Moment Pearson

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (p)	Keterangan
Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial	0.733**	0.000	Signifikan

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,733** dengan nilai sig. sebesar 0,000 merupakan hasil dari uji korelasi product moment, yang dapat dilihat berdasarkan pada tabel 4. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri dalam menggunakan media sosial dan kecerdasan emosional berkorelasi positif.

Tabel 5.
Uji Koefisien Determinasi

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinan (R Square)
Kecerdasan Emosional terhadap Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial	0.733**	0.537

Berdasarkan Tabel. 5 uji koefisien determinasi yang dilakukan guna mengetahui perhitungan sumbangsih variabel didapatkan hasil sebesar 0.537 atau

53,7%. Hal tersebut berarti bahwa terdapat sumbangan yang diberikan oleh variabel kecerdasan emosional terhadap variabel kontrol diri dalam penggunaan media sosial tergolong tinggi dan kuat. Adapun besaran nilai sisa sumbangsih variabel sebesar 0.437 atau 43,7% yang merupakan besaran pengaruh dari faktor pendukung lain.

Pembahasan

Hasil penelitian yang melibatkan 101 subjek dengan kriteria berupa generasi Z dan rutin dalam menggunakan media sosial, menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z di Yogyakarta memiliki kontrol diri yang sedang dan kecerdasan emosional yang kuat, ditunjukkan oleh kategorisasi yang dilakukan, bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki hasil yang tinggi sedangkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial adalah sedang. Hal ini mengindikasikan adanya keterhubungan positif dan kuat antar variabel. Kecerdasan emosional dan kontrol diri dalam penggunaan media sosial berhubungan positif, sesuai dengan temuan uji hipotesis berupa korelasi *product moment* pada SPSS 26 for Windows. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardianto (2023) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecerdasan emosional.

Salah satu interpretasi dari hasil penelitian ini ialah kontrol diri dalam penggunaan media sosial meningkat seiring dengan meningkatnya kecerdasan emosional. Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki kecerdasan emosional akan kurang memiliki kontrol diri dalam menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil yang telah dijabarkan tersebut, hipotesis pada penelitian ini dapat dikatakan diterima dengan hipotesis awal penelitian yaitu terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri dalam penggunaan media sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vasudevan (2013) yang menjabarkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi pada individu akan berdampak pada kemampuan untuk melakukan kontrol terhadap dirinya. Hal ini sejalan juga dengan teori Goleman (2016) bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, mampu menghadapi, bertanggung jawab serta mengendalikan dirinya dengan memikirkan konsekuensi atas tindakan yang dilakukannya.

Namun tidak seperti penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri, penelitian ini berfokus pada variabel kontrol diri yang kaitannya dengan penggunaan media sosial oleh generasi Z. Hal ini dilakukan karena Noordiono (2016) menjabarkan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dengan mengenal internet, dan generasi yang haus akan teknologi. Hal tersebut dibuktikan dengan generasi Z yang memiliki intuisi kuat dan mengerti dengan teknologi tanpa harus melihat panduannya. Sejalan dengan penjabaran Putra (2016) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam karakteristik generasi Z dengan generasi lainnya yaitu salah satunya penguasaan informasi dan teknologi generasi Z. Generasi Z dibesarkan

dengan web sosial yang mana menyebabkan digital dan teknologi menempel pada mereka layaknya identitas (Singh & Dangmei, 2016).

Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan bahwa generasi Z yang tergejolak dengan derasnya perkembangan teknologi khususnya penggunaan media sosial nyatanya mengharuskan mereka untuk memiliki kontrol diri yang baik demi menjauhkan mereka dari dampak-dampak buruk yang ada. Dampak buruk yang dimaksudkan diantaranya ialah dapat menyebabkan ketergantungan, perubahan perilaku hingga timbulnya beberapa kejahatan didunia maya yang sering disebut dengan *cybercrime* (Kristiyono, 2015). Secara umum, temuan penelitian ini membuktikan bahwa kecerdasan emosional mempunyai peran yang kuat dan signifikan dalam mempengaruhi kontrol diri individu, dibuktikan dengan hasil sumbangsih efektif variabel kecerdasan yang tinggi.

Walaupun demikian, besaran nilai sisa sumbangsih variabel terbilang cukup tinggi yang juga membuktikan bahwa adanya pengaruh dari faktor lain yang mendukung kontrol diri individu. Seperti halnya yang dijelaskan oleh Ghufroon & Rini (2014) bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor internal yang merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seorang individu antara lain berupa kondisi emosi pada seorang individu, kemampuan kognitif, kepribadian, minat serta usia. Dan faktor eksternal yang merupakan faktor dari luar individu atau biasanya berasal dari lingkungan. Lingkungan dapat terbagi menjadi lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat.

Penelitian ini tidak lepas dari adanya kelemahan serta keterbatasan, diantaranya berupa terdapat keterbatasan sampel pada penelitian ini. Sampel yang hanya terfokus pada Daerah Istimewa Yogyakarta serta cara pengambilan sampel yang hanya melalui forum online mempengaruhi jumlah sampel yang tidak merata dan menyeluruh. Skala penelitian yang dikembangkan sendiri oleh peneliti juga menjadi catatan bagi penelitian ini dikarenakan banyaknya aitem gugur saat dilakukannya uji validitas dan reliabilitas.

Kesimpulan

Menurut penelitian yang telah dilakukan, kontrol diri dalam penggunaan media sosial berkorelasi secara signifikan dan positif dengan kecerdasan emosional. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas Generasi Z di Yogyakarta memiliki kontrol diri dalam menggunakan media sosial yang baik yang berhubungan dengan kecerdasan emosional mereka yang tinggi.

Melalui hasil perhitungan koefisien determinasi yang diperoleh R-square sebesar 0,537 memiliki arti berupa kontribusi yang diberikan oleh kecerdasan emosional terhadap kontrol diri dalam penggunaan media sosial sebesar 53,7%. Hal tersebut berarti bahwa terdapat faktor lain yang juga dapat menjadi faktor pendukung dari kontrol diri selain dari variabel kecerdasan emosional. Meskipun demikian, sumbangsih dari kecerdasan emosional tergolong tinggi yang berarti kecerdasan emosional merupakan faktor pendukung yang kuat.

Saran yang dapat diberikan untuk generasi z berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan ialah terus meningkatkan kecerdasan emosional dengan menyadari emosi-emosi yang ada pada diri sehingga kontrol dalam menggunakan media sosial yang dimiliki baik dan tidak mengarahkan diri untuk penggunaan media sosial ke arah yang negatif. Selanjutnya bagi tenaga/ lembaga pendidik disarankan untuk dapat membuat program-program guna mendukung pengembangan kontrol diri generasi z.

Harapan bagi peneliti selanjutnya ialah dapat meneliti dengan menambahkan atau mengganti variabel bebas yang merupakan faktor pendukung lainnya dari kontrol diri dalam penggunaan media sosial, seperti misalnya dikaitkan dengan kondisi kognisi atau kondisi lingkungan, keluarga dan lain sebagainya.

Referensi

- Averill, J.R. (1973). "*Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress.*" Department of Psychology. University of Massachusetts, Amherst, MA. 80:268-303.
- Dimock, M. (2018). "Defining Generations: Where Millennials End And Post-Millennials Begin."
- Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Goleman, D. 2016. "*Kecerdasan Emosional (Alih Bahasa)*: T. Hermaya." Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Khairunnisa. (2013). Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Di MAN 1 Samarinda. *Jurnal Keperawatan*, ISSN:347-783
- Kristiyono, J. (2015). "Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Mendukung Penggunaan Media di Masyarakat." *Scriptura*, 5(1), 23–30.
- Nurhanifa, A., Widiati, E., Yamin, A. (2020). "Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Remaja." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Vol 3 No 4
- Noordiono, Azis. (2016). Karakter Generasi Z dan Proses Pembelajaran Pada Program Studi Akuntansi UNAIR 2016. *Jurnal*. Surabaya.Unair.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2015). "*Perkembangan Manusia.*" Jakarta: Salemba Humanika.
- Pujiati, Anisa (2019) "GAMBARAN PAPARAN CYBERSEX PADA REMAJA DI SMP NEGERI "X" PARIAMAN." *Diploma thesis*, Universitas Andalas.
- Putra, Y. S. (2016). Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi. *Jurnal Among Makarti*. Vol. 9 (Nomor 18).
- Santrock, J. W. (2016). "*Adolescence (6th ed.)*." New York: Mcgraw-Hill Education.
- Singh, A., & Dangmei, J. (2016). Understanding The Generation Z: The Future Workforce. *South-Asian Journal of Multidisciplinary Studies (SAJMS)*, 1- 5

Vasudevan. (2013). "The influence of emotional intelligence and creativity on employee's work commitment and performance." *International Journal. Managing Business*, 3(3), 233-255