



## HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU KONSUMSI MIRAS PADA REMAJA

### THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND DRUG CONSUMPTION BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Sylva Flora N Tarigan<sup>1\*</sup>, Putri A Mahdang<sup>2</sup>, Nurlaila Bau<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

#### Article Info :

DOI : [10.56796/jje.v2i1.21542](https://doi.org/10.56796/jje.v2i1.21542)

Received March 2 2023;

Accepted April 3 2023;

Published April 24 2023.

#### \*Correspondence author:

Sylva Flora N Tarigan, Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

e-mail: [flora.tarigan@ung.ac.id](mailto:flora.tarigan@ung.ac.id)

#### Abstrak

Era globalisasi telah merubah cara pandang penduduk dunia dan melahirkan kebiasaan-kebiasaan baru yang tidak sesuai dengan gaya hidup sehat, salah satunya yaitu mengkonsumsi minuman keras. Pecandu minuman keras sering dihubungkan dengan masalah kontrol diri yang rendah. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumsi miras pada remaja di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara. Jenis penelitian: observasional pendekatan cross sectional, dimana variabel independen adalah kontrol diri dan variabel dependen adalah konsumsi miras. Populasi seluruh remaja laki-laki berusia 17-25 tahun sebanyak 86 orang, sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 54 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian: remaja di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara memiliki tingkat kontrol diri sedang (40,7%) dan berperilaku konsumsi miras cukup (48,1%). Hasil uji spearman didapatkan nilai  $p = 0,000$ . Terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumsi miras pada remaja di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara. Saran bagi remaja, dapat dapat menyadari dan menghentikan perilaku yang tidak baik yaitu dalam mengkonsumsi minuman keras, sehingga terhindar dari berbagai dampak negatif yang dapat terjadi akibat konsumsi minuman keras.

**Kata Kunci** : Kontrol diri, Miras, Remaja

#### Abstract

The era of globalization has changed the perspective of the world's population and gave birth to new habits that are not in accordance with a healthy lifestyle, one of which is consuming alcohol. Alcoholism is often associated with low self-control problems. The research objective was to determine the relationship between self-control and alcohol consumption behavior in adolescents in Motilango Village, Anggrek District, North Gorontalo Regency. Type of research: observational cross sectional approach, where the independent variable is self-control and the dependent variable is alcohol consumption. The population of all male adolescents aged 17-25 years is 86 people, the sample using purposive sampling is 54 people. The instrument used was a questionnaire, the data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results of the study: adolescents in Motilango Village, Anggrek District, North Gorontalo Regency have a moderate level of self-control (40.7%) and moderate consumption of alcohol (48.1%). Spearman test results obtained a value of  $p = 0.000$ . There is a relationship between self-control and alcohol consumption behavior in



*adolescents in Motilango Village, Anggrek District, North Gorontalo Regency. Suggestions for teenagers, can be aware of and stop bad behavior, namely in consuming liquor, so as to avoid the various negative impacts that can occur due to consumption of liquor.*

**Keywords :** *Self-control, Alcohol, Teenagers*

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial (CC-BY-NC) 4.0 International License.  
Copyright © 2021 Author(s)

## PENDAHULUAN

Era globalisasi telah merubah cara pandang penduduk dunia dan melahirkan kebiasaan-kebiasaan baru yang tidak sesuai dengan gaya hidup sehat, salah satunya yaitu mengkonsumsi alkohol yang terkandung pada beberapa jenis minuman keras.<sup>1</sup> Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menyatakan, minuman keras membunuh 3,3 juta orang di seluruh dunia setiap tahun. Angka kematian akibat konsumsi minuman keras ini jauh di atas gabungan korban AIDS, TBC, dan kekerasan. Kematian yang disebabkan minuman keras termasuk kecelakaan lalu lintas akibat mabuk, kekerasan terkait alkohol, dan berbagai penyakit yang disebabkan. WHO menambahkan, minuman keras mengakibatkan satu dari 20 kematian di dunia setiap tahun. Angka ini setara dengan satu kematian setiap 10 detik.<sup>1</sup>

Data Survei Sosial dan Ekonomi (Susenas) Badan Pusat Statistik (BPS) per Maret 2016, konsumsi minuman keras beralkohol di Indonesia adalah sekira seperempat liter (253,45 ml) per kapita per tahun. Menurut WHO, minuman keras beralkohol oplosan alias ilegal dikonsumsi 0,5 liter per kapita per tahun. Di sisi lain, pola konsumsi minuman keras legal tertinggi yang didata BPS menunjukkan daerah dengan jumlah penduduk nonmuslim yang signifikan. Manado di Sulawesi Utara menjadi daerah dengan konsumsi rata-rata tertinggi di Indonesia. Di Manado, volume konsumsi mencapai 61,41 ml per orang per bulan. Lalu di Denpasar (Bali), volume konsumsi 49,71 ml; lantas di Ambon (Maluku) mencapai 47,40 ml; dan di Medan (Sumatera Utara) hingga 40,97. Yang mengejutkan adalah

Tanjung Pinang di posisi kedua tertinggi (55,20 ml). Padahal demografi masyarakat di kawasan Kepulauan Riau ini didominasi masyarakat muslim. Provinsi Gorontalo sendiri menempati peringkat 14 dengan rata-rata konsumsi minuman beralkohol 16,42 ml/orang/bulan.<sup>2</sup>

Riset Kesehatan Daerah tahun 2007 menunjukkan bahwa di provinsi Gorontalo terdapat 12,2% penduduk berumur >10 tahun yang mengkonsumsi alkohol dalam 1 tahun terakhir dan sekitar 10% yang mengkonsumsi alkohol dalam 1 bulan terakhir. Persentase di semua kabupaten hampir tidak berbeda yaitu antara 12,4 -13,7%, kecuali paling rendah di kota Gorontalo (8,0%). Demikian juga yang mengkonsumsi alkohol paling rendah di kota Gorontalo (5,8%) dan tertinggi pertama adalah kabupaten Gorontalo dengan persentase pernah minum alkohol 1 tahun terakhir 13,7% dan sekitar 11,3% yang mengkonsumsi alkohol dalam 1 bulan terakhir. Fakta itulah yang membuat negara-negara maju membuat regulasi ketat soal minuman keras, terutama dalam soal peredarannya. Ketatnya regulasi itu ditunjukkan dengan sanksi pidana yang tegas bagi para pelanggarnya. Itulah yang membuat para produsen dan penjual miras di negara-negara maju tidak berani menjual kepada para remaja, apalagi anak-anak. Sementara, dari sisi konsumen, para remaja juga akan mendapatkan sanksi tegas pidana, sehingga mereka tidak pernah memiliki keberanian untuk membelinya.<sup>3</sup>

Faktor-faktor yang melatarbelakangi seseorang mengkonsumsi alkohol sampai menjadi pecandu alkohol adalah karena adanya

faktor genetika, penyakit mental, penggunaan alkohol sejak dini, faktor lingkungan sosial dan trauma masa kecil. Ciri-ciri orang yang terpengaruh dengan minuman keras, yaitu sempoyongan, berbicara menjadi tidak jelas (cadel), daya ingat dan kemampuan menilai sesuatu terganggu untuk sementara waktu. Dalam jumlah lebih banyak lagi dapat menimbulkan koma bahkan kematian. Pada intoksikasi (keracunan/mabuk), terlihat pembicaraan seorang pecandu cenderung cadel, banyak bicara, koordinasi motorik terganggu (jalan sempoyongan), bola mata bergerak-gerak ke samping (*nystagmus*), mata merah, terjadi perubahan alam perasaan, mudah marah. Ciri utama seorang pecandu alkohol yaitu seorang peminum terlihat lebih cerewet dari biasanya, menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kehilangan kendali diri.<sup>4</sup>

Berbagai dampak yang ditimbulkan karena mengkonsumsi minuman keras antara lain yaitu dapat menyebabkan seseorang mengalami perubahan perilaku (perkelahian, tindak kekerasan, ketidakmampuan menilai realitas, gangguan dalam fungsi sosial dan kerja), dampak fisiologis (berbicara cadel, gangguan koordinasi, cara berjalan yang tidak mantap, mata jereng (*nistagmus*), muka merah), dampak gangguan psikologis (perubahan alam perasaan, mudah marah dan tersinggung, banyak berbicara ngelantur, hilangnya hambatan impuls seksual dan agresif, gangguan perhatian dan konsentrasi).<sup>5</sup>

Pecandu minuman keras sering dihubungkan dengan masalah kontrol diri yang rendah. Hal tersebut dikarenakan seorang pecandu alkohol yang sangat peka terhadap minuman keras dapat mengalami perubahan tingkah laku yang nyata, yaitu menjadi agresif dan cenderung melawan orang lain walaupun hanya mengkonsumsi dalam jumlah sedikit.<sup>6</sup> Seseorang yang berada dalam pengaruh alkohol ini sering tidak mampu untuk mengendalikan diri (melakukan kontrol diri) sehingga sering

melakukan tindakan yang emosional yang menimbulkan suatu tindakan kriminal (perkelahian). Tidak jarang individu yang mengalami ketergantungan terhadap alkohol juga berurusan dengan hukum karena pelanggaran tertentu yang dilakukan dalam pengaruh alkohol sehingga individu tidak mampu untuk mengendalikan diri.<sup>4</sup>

Desa Motilango merupakan salah satu desa di Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo. Kasus kriminal sering terjadi diakibatkan pengaruh minuman keras. Salah satunya kejadian diakibatkan konsumsi minuman keras disaksikan langsung oleh peneliti pada saat berada dilokasi penelitian. Dimana pada saat itu beberapa orang remaja Desa Motilango sedang mengkonsumsi minuman keras di depan Posko KKN UNG, karena di Posko tersebut sebagian besar perempuan, mereka memutuskan untuk menutup pintu. Merasa tersinggung, remaja-remaja tersebut kemudian menghancurkan lapangan Desa Motilango yang akan dijadikan tempat kegiatan oleh mahasiswa KKN UNG.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumsi miras pada remaja di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara.

## METODE

Penelitian dilaksanakan di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Februari – 4 Maret tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja berusia 17-25 tahun di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 86 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria sampling adalah remaja laki-laki yang berusia 17-25 tahun. Dari 86 orang remaja usia 17-25 tahun di Desa Motilango Kecamatan



Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara, yang berada di lokasi dan bersedia menjadi responden sebanyak 54 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau daftar pertanyaan yang diisi oleh responden.

## HASIL

### a. Karakteristik Responden

Karakteristik umum responden ditunjukkan dalam tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	(%)
<b>Usia Responden</b>		
17-20 Tahun	23	42,6
21-25 Tahun	31	57,4
Total	54	100
<b>Pendidikan Responden</b>		
SD	6	11,1
SMP	18	33,3
SMA	21	38,9
PT	9	16,7
Total	54	100
<b>Pekerjaan Responden</b>		
Bekerja	24	44,4
Tidak Bekerja	14	25,9
Mahasiswa	9	16,7
Pelajar	7	13,0
Total	54	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 21-25 tahun yaitu sebanyak 31 orang (57,4%) dan yang berusia 17-20 tahun sebanyak 23 orang (42,6%). Selain itu diketahui pula sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 21 orang (38,9%), dan paling sedikit berpendidikan SD sebanyak 6 orang (11,1%). Dan sebagian besar responden memiliki pekerjaan yaitu sebanyak 24 orang (44,4%) dan paling sedikit adalah masih berstatus pelajar yaitu sebanyak 7 orang (13,0%).

### b. Tingkat Kontrol Diri

Tingkat kontrol diri responden ditunjukkan dalam tabel 2.

**Tabel 2. Tingkat Kontrol Diri pada Remaja**

No.	Tingkat Kontrol Diri	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	11	20,4
2.	Sedang	22	40,7
3.	Rendah	21	38,9
	Jumlah	54	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri sedang yaitu sebanyak 22 orang (40,7%), kontrol diri rendah sebanyak 21 orang (38,9%) dan kontrol diri tinggi sebanyak 11 orang (20,4%).

### c. Perilaku Konsumsi Miras

Perilaku konsumsi miras oleh responden ditunjukkan dalam tabel 3.

**Tabel 3. Perilaku Konsumsi Miras pada Remaja**

No.	Perilaku Konsumsi Miras	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	7	13,0
2.	Cukup	26	48,1
3.	Kurang	21	38,9
	Jumlah	54	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi miras yang cukup yaitu sebanyak 26 orang (48,1%), perilaku kurang sebanyak 21 orang (38,9%) dan perilaku baik sebanyak 7 orang (13,0%).

### d. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumsi Miras Pada Remaja

Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumsi Miras Pada Remaja Di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara Ditunjukkan Dalam Tabel 4.

**Tabel 4.4 Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumsi Miras Pada Remaja**

Kontrol Diri	Perilaku Konsumsi Miras						Jumlah		p-value
	Baik		Cukup		Kurang		N	%	
	n	%	n	%	n	%			
Tinggi	3	5,6	7	13,0	1	1,9	11	20,4	0,000
Sedang	4	7,4	11	20,3	7	13,0	22	40,7	
Rendah	0	0,0	8	14,8	13	24,1	21	38,9	
Jumlah	7	13,0	26	48,1	21	38,9	54	100	

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa pada 7 orang (13,0%) responden dengan perilaku konsumsi miras baik, terdapat 3 orang (5,6%) memiliki kontrol diri baik serta 4 orang (7,4%) dengan kontrol diri sedang. Pada 26 orang (48,1%) dengan perilaku konsumsi miras cukup, terdapat 7 orang (13,0%) memiliki kontrol diri tinggi, 11 orang (20,3%) memiliki kontrol diri sedang dan 8 orang (14,8%) memiliki kontrol diri rendah. Pada 21 orang (38,9%) dengan perilaku konsumsi miras kurang, terdapat 1 orang (1,9%) memiliki kontrol diri tinggi, 7 orang (13,0%) memiliki kontrol diri sedang dan 13 orang (24,1%) memiliki kontrol diri rendah.

Berdasarkan hasil uji *spearman rank test*, didapatkan nilai  $p = 0,000$  ( $\alpha = 0,05$ ). Dengan pemenuhan hipotesis  $p < \alpha$  maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumsi miras pada remaja di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil penelitian menggunakan uji *spearman rank test*, didapatkan nilai  $p = 0,000$  ( $\alpha = 0,05$ ). Maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumsi miras pada remaja di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara. Semakin kurang kontrol diri remaja akan meningkatkan resiko remaja tersebut berperilaku buruk dalam konsumsi minuman keras. Pentingnya remaja mengontrol dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai situasi dalam

kehidupannya agar selalu dapat berpandangan positif, tidak mengutamakan emosi dalam memandang sesuatu hal. Perlu adanya penalaran yang optimal dalam memilah permasalahan yang dihadapi sehingga tidak mengalami stress. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang berperilaku tidak baik, seperti mengkonsumsi minuman keras.<sup>11</sup>

Hal tersebut sejalan dengan teori bahwa diperlukan suatu kontrol diri yang baik untuk mengendalikan alkoholisme tersebut agar tidak berdampak pada kesehatan fisik dan stereotip yang negative dari masyarakat. Lemahnya kontrol diri merupakan penyebab utama terjadinya kecenderungan alkoholisme, individu yang gemar minum-minuman beralkohol dengan mudah tergoda untuk melakukan aktifitas minum selanjutnya yang biasanya mampu dihindari.<sup>7</sup> Seseorang yang sangat menyukai konsumsi minuman keras sering dihubungkan dengan masalah kontrol diri yang rendah. Hal tersebut dikarenakan seorang pecandu alkohol yang sangat peka terhadap minuman keras dapat mengalami perubahan tingkah laku yang nyata, yaitu menjadi agresif dan cenderung melawan orang lain walaupun ia hanya mengkonsumsi dalam jumlah sedikit.<sup>6</sup>

Remaja yang mempunyai kontrol diri yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga mudah terpengaruh alkoholisme, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung dapat mengurangi keterlibatannya dalam perilaku alkoholisme tetapi pada kenyataannya remaja yang kontrol dirinya baik





belum tentu dapat mengatasi keterlibatannya itu.<sup>7</sup> Hal nyata yang menunjukkan permasalahan mengenai kontrol diri yang rendah pada individu yang mengkonsumsi minuman keras yaitu data statistik tingkat kejahatan melonjak serta adanya peningkatan terhadap kasus penyakit mental yang disebabkan oleh konsumsi minuman keras. Data statistik menunjukkan bahwa 8% orang Amerika melakukan inses yaitu di setiap 12-13 orang di Amerika terlibat inses. Kasus perzinaan, inses pemerkosaan, dan AIDS ditemukan lebih banyak pada pecandu alkohol.<sup>8</sup>

Konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.<sup>9</sup> Kontrol diri akan dapat menjadikan remaja peminum miras mampu mengendalikan diri untuk melakukan tindakan yang bertentangan dengan ketentuan yang ada. Remaja peminum miras dengan kontrol diri yang baik dapat terhindar dari perilaku agresif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pada remaja laki-laki yang mendapatkan hasil bahwa nilai  $r = -0,378$  dengan taraf signifikan  $0,000 \leq 0,05$ . Yang artinya, semakin tinggi perilaku minum-minuman keras, maka akan semakin rendah tingkat kontrol diri remaja laki-laki, sebaliknya jika perilaku minum-minuman keras rendah maka tingkat kontrol diri akan semakin tinggi pada remaja laki-laki di Desa Kopeng kecamatan Getasan.<sup>10</sup> Penelitian di Kelurahan Kembangarum Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara perilaku agresif pada remaja laki-laki peminum miras dengan kontrol diri dengan nilai  $r_{xy} = -0,497$  dan  $(p < 0,01)$ .<sup>12,13</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Remaja di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara memiliki tingkat kontrol diri sedang (40,7%) dan memiliki

perilaku konsumsi miras cukup (48,1%). Terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumsi miras pada remaja di Desa Motilango Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara ( $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ ). Semakin tinggi tingkat kontrol diri remaja maka perilaku mengkonsumsi miras akan semakin baik, artinya remaja makin dapat menghindari konsumsi minuman keras yang dapat berakibat buruk bagi diri sendiri.

Bagi pemerintah desa kiranya dapat melakukan tindakan dengan upaya persuasif kepada para masyarakat pada umumnya dan pada remaja pada khususnya untuk tidak lagi mengkonsumsi minuman keras sehingga terhindar dari berbagai kerugian dan permasalahan dan untuk para remaja kiranya dapat menyadari dan menghentikan perilaku yang tidak baik yaitu dalam mengkonsumsi minuman keras, sehingga terhindar dari berbagai dampak negatif yang dapat terjadi akibat konsumsi minuman keras.

## UCAPAN TERIMA KASIH

-

## DAFTAR PUSTAKA

1. Maryani dan Rizki. Epidemiologi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2010
2. Novianto. Survey BPS : Manado Raja Konsumsi Minuman Beralkohol. (online) <https://beritagar.id/artikel/berita/manado-raja-konsumsi-minuman-beralkohol>. 2018. akses tanggal 25 Januari 2019
3. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 2018.
4. Nurulina. Kontrol Diri pada Pecandu Narkoba, Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2013.
5. Hawari. Petunjuk Praktis Terapi (Detoksifikasi) Miras dan Narkoba (Naza) tanpa Anestesi dan Substitusi dan HIV/AIDS: Penerbit Fakultas Kedokteran UI. Jakarta. 2011.

6. Febby. Dampak Penyalahgunaan Alkohol. <http://edukasi.kompasiana.com/2013/01/27/dampakpenyalahgunaan-alkohol523331.html>, 2013; akses tanggal 25 Januari 2019.
7. Risma. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Alkoholisme pada Remaja Penggemar Musik Metal, Naskah Publikasi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2012.
8. Prmob. Mengapa konsumsi alkohol dilarang dalam Islam, (online), <http://id.prmob.net/alkoholisme/alkohol/alkohol-keracunan9093.html>, 2013; diakses pada tanggal 28 Februari 2020.
9. Ghufroon dan Risnawati. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media; 2011
10. Purnama. Hubungan Perilaku Minum-Minuman Keras dengan Kontrol Diri Remaja Laki-Laki. 2019. Indonesian Journal of Educational Research and Review, Vol. 2 No. 1 (2019)
11. Sarwono. Psikologi Remaja. Raja Grafindo Persada, Jakarta. 2011.
12. Fajriansyah. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Remaja Laki-Laki Peminum Miras, Artikel Penelitian, Fakultas Psikologi Universitas Semarang. 2015.
13. Ahmad, Zul Fikar, et al. "The impact of virtual meetings in learning on eye fatigue during the Covid-19 pandemic." *AIP Conference Proceedings*. Vol. 2573. No. 1. AIP Publishing, 2022.