

## Self- Control dan Internet addiction pada Mahasiswa: Pendekatan Structural Equation Modeling

### Self-control and Internet addiction in College Students: A Structural Equation Modeling Approach

Diana Mutiah\*

Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

Rahmat S. Bintang

Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa, Makassar, Indonesia

Vika Adelia Putri

Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

Nurul Inayah Zainuddin

Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa, Makassar, Indonesia

\*E-mail: [diana.mutiah@uinjkt.ac.id](mailto:diana.mutiah@uinjkt.ac.id)

#### Abstract

The overuse of the internet is known as internet addiction. People who are addicted to the internet frequently require assistance in controlling their usage, which causes them to lose track of time and prefer the virtual world to the actual one. The purpose of this study is to look at how self-control affects college students' internet addiction. 352 students, aged between 18 and 24 ( $M = 20.46$ ,  $SD = 1.31$ ), living in Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi, made up the sample. There were 69 male students and 283 female students. Purposive sampling, a non-probability technique, was employed. Confirmatory factor analysis (CFA) is used in the construct validity assessment process. The structural equation modeling method is employed to test hypotheses. The results showed that data with an RMSEA value of 0.074 supported the fit model. In addition, there is a significant influence of self-control on internet addiction in students with an opposing direction of influence. The R-square of 40.2% obtains the amount of influence.

**Keywords:** Confirmatory Factor Analysis, Internet addiction, Self-control, Structural Equation Modeling

#### Abstrak

Ketika seseorang mengalami ketergantungan internet, mereka sering kehilangan kesadaran akan waktu mereka dan merasa internet lebih menarik daripada dunia nyata. Ketergantungan internet menyebabkan mereka tidak mampu mengontrol jumlah waktu yang mereka habiskan di internet. Studi ini bertujuan untuk melihat bagaimana self-control berdampak pada kecanduan internet mahasiswa. Sampel penelitian terdiri dari 352 siswa berusia 18 hingga 24 tahun, terdiri dari 69 laki-laki dan 283 perempuan. Mereka tinggal di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Usia rata-rata 20,46, dengan standar deviasi 1,31. Mengambil sampel dilakukan dengan metode purposive dan non-probability. Structural Equation Modeling (SEM) dan Confirmatory Factor Analysis (CFA) memeriksa validitas konstruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model sesuai dengan data dengan nilai RMSEA 0,074. Selain itu, ada pengaruh yang signifikan antara kecanduan internet dan self-control pada siswa; keduanya memiliki efek yang negatif. Nilai R-square dari pengaruh tersebut adalah 40,2%.

**Kata Kunci:** Confirmatory Factor Analysis, Internet addiction, Self-control, Structural Equation Modeling

Copyright © 2024. Diana Mutiah, dkk.

Received:2024-03-09

Revised:2024-08-26

Accepted:2024-09-12



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---

## Pendahuluan

Internet sekarang menjadi bagian penting dari kebutuhan sehari-hari (Li dkk., 2021). Salah satu negara dengan populasi tertinggi yang menggunakan internet adalah Indonesia. Penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2023 akan mencapai 78,19%, atau 215,63 persen dari 275,77 persen populasi, menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Angka ini naik 1,17% dari angka tahun sebelumnya, ketika jumlah pengguna internet di negara ini mencapai 210,03 juta pada tahun 2021–2022. Mayoritas pengguna internet berusia 19-34 tahun (32,09%) dan 35-54 tahun (33,67%). Usia 13-18 tahun memberikan kontribusi 12,15%, dan 65 tahun ke atas memberikan kontribusi 7,19% (Jatmiko, 2023).

Secara umum, internet memiliki banyak peran dalam kehidupan manusia untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup di berbagai lini kehidupan seperti karir, bisnis, pendidikan dan komunikasi untuk menjalin relasi sesama individu. Salah satu keuntungan paling signifikan dari internet adalah kemampuannya untuk memberikan akses mudah terhadap sejumlah besar informasi. Internet mampu menjadi media untuk mengumpulkan informasi, menemukan artikel ilmiah, mengakses sumber daya pendidikan dan mengeksplorasi berbagai perspektif mengenai topik tertentu (Ghoshal dan Upadhyay, 2023). Hanya saja, internet bisa juga menjadi sumber masalah bagi penggunanya (Elia, 2009). Salah satu efek negatifnya adalah penggunaan internet yang berlebihan atau ketagihan internet. Sebuah studi meta-analisis menemukan bahwa kecanduan internet terjadi pada sekitar 6% remaja di seluruh dunia (Cheng & Li, 2014). Kehidupan sehari-hari remaja yang terkena dampak besar dari ketergantungan internet ini, seperti kesulitan mengatur waktu, khususnya waktu tidur dan olahraga, yang dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan bahkan depresi jangka panjang (Rosen dkk., 2014).

Menurut Young (1999), ketergantungan internet diartikan dengan ketergantungan terhadap internet ditandai oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol bagaimana mereka menggunakan internet, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, mental, dan kesulitan bersosialisasi. Individu yang mengalami *internet addiction* biasanya menghabiskan antara 40 hingga 80 jam per minggu untuk menggunakan internet (Young, 1999). Penggunaan internet yang berlebihan ini membuat individu sering kali mencari informasi yang kurang bermanfaat. Mereka cenderung ingin selalu terhubung kapan saja dan di mana saja. Individu yang terdampak *internet addiction* akan lebih terfokus pada apa yang mereka akses di internet, seperti media sosial, sehingga perhatian mereka lebih tertuju ke sana daripada kepada orang-orang di sekitar mereka. Selain itu, mereka juga cenderung menggunakan internet bersamaan dengan kegiatan lain, seperti saat makan, belajar, atau bahkan di toilet (Mawardah, 2019). Hal ini tentu berdampak negatif pada prestasi akademik pelajar (Chou dkk., 2005).

Penggunaan internet mempunyai dampak yang sangat besar terhadap seberapa baik siswa belajar. Penelitian ini mencapai kesimpulan bahwa penggunaan internet merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kehidupan sosial dan prestasi akademik



siswa. Kecuali internet digunakan untuk keperluan akademik atau pembelajaran, jumlah jam yang dihabiskan untuk mengakses internet akan berdampak pada kehidupan sosial siswa. Menurut penelitian yang dilakukan, penggunaan internet yang tinggi akan mengurangi aktivitas sosial siswa (Soegoto & Tjokroadiponto, 2018). Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan internet dan kebutuhan belajar berkorelasi positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Türel dan Toraman (2015), yang menemukan bahwa kecanduan internet berkurang seiring dengan kemajuan akademik siswa. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan internet siswa berdampak pada prestasi akademik mereka.

Studi yang dilakukan oleh Affum (2022) serta Ghoshal dan Upadhyay (2023) menemukan bahwa penggunaan internet yang menyebabkan gangguan terjadi karena waktu yang dihabiskan di media sosial, hiburan dan aktivitas online lainnya lebih banyak dibandingkan belajar, sehingga hal tersebut akan menghambat peningkatan hasil belajar. *internet addiction* dapat menyebabkan prestasi akademis yang buruk dan mengurangi tanggung jawab pribadi dan akademik. Platform media sosial lebih merupakan pengalih perhatian dibandingkan alat untuk pertumbuhan akademis, karena para pelajar menghabiskan lebih banyak waktu untuk membagikan aktivitasnya dibandingkan tujuan akademis (Afrin dkk., 2023). Kegiatan yang dilakukan di luar dari kegiatan akademik tersebut menyebabkan kemunduran dalam rencana akademik mereka (Singh dkk., 2013).

Self-control adalah salah satu dari banyak penyebab kecanduan internet (Oktaviano dkk., 2021). Self-control adalah kemampuan seseorang untuk mengubah perilaku mereka dan mencegah perilaku yang tidak diinginkan (Tangney dkk., 2004). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir dkk., (2014), self-control membantu orang menyadari bagaimana perilaku mereka berdampak terhadap diri mereka sendiri, orang lain, dan lingkungan mereka. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki self-control rendah mungkin mengalami kecanduan internet.

Orang yang sangat mandiri dapat mengontrol bagaimana mereka menggunakan internet dan tidak memerlukannya sebagai tempat melarikan diri. Ini memungkinkan mereka untuk tidak melupakan kehidupan sekitar mereka, seperti waktu untuk belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Hasil penelitian Ningtyas (2012) menunjukkan hal ini. Studi Sulistio (2020) menemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara pengendalian diri sendiri dan kecanduan internet pada remaja. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin sedikit ketergantungannya pada internet, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin besar ketergantungannya pada internet. Karena ada sedikit penelitian sebelumnya tentang masalah ini, judul penelitian ini adalah pengaruh self-control terhadap kecanduan internet pada mahasiswa.

## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Ini terdiri dari dua yaitu satu variabel independen dan satu variabel dependen; tujuan penelitian adalah untuk mengetahui

---

bagaimana self-control berdampak pada kecanduan internet pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek. Untuk mencapai tujuan ini, metode *Structural Equation Modeling* (SEM) digunakan.

### **Partisipan**

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa sarjana tinggal di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Alasannya adalah karena peneliti tidak mengetahui secara pasti jumlah populasi atau kerangka sampling penelitian dengan kriteria yang sudah ditentukan. Jumlah partisipan adalah 352 mahasiswa (69 laki-laki, 283 perempuan) dengan rentang usia 18 hingga 24 tahun (rata-rata usia = 20,46, SD = 1,31). Data dikumpulkan secara online melalui Google Form, dan proses pengumpulan data berlangsung dari 16 Mei 2022 hingga 1 Juni 2022.

### **Instrumen**

Penelitian ini menggunakan Internet Addiction Test (IAT), yang terdiri dari dua puluh item untuk mengukur tingkat kecanduan internet (Young, 1998). IAT menggunakan skala Likert dengan enam opsi jawaban, yang berkisar dari 0 hingga 5. Penelitian ini mempertahankan enam opsi jawaban yang sama seperti yang digunakan pada skala awal. Selain itu, instrumen Brief Self-control Scale (BSCS) digunakan untuk mengukur self-control, yang terdiri dari sebelas item (Tangney dkk., 2004). BSCS menggunakan skala Likert dengan lima opsi jawaban, yang berkisar dari 1 hingga 5. Studi ini juga mempertahankan lima opsi jawaban yang digunakan pada skala awal BSCS.

### **Teknik Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan untuk melakukan pengujian hipotesis yaitu *structural equation modeling* (SEM). SEM merupakan metodologi statistik yang cukup banyak digunakan dalam penelitian-penelitian di bidang psikologi, pendidikan dan ilmu sosial. Salah satu keunggulan SEM sehingga banyak digunakan dalam penelitian adalah SEM menyediakan metode komprehensif untuk menguji model hipotesis (Raykov & Marcoulides, 2006). Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan SEM dengan pendekatan dua langkah. Pertama, uji validitas konstruk terlebih dahulu dilakukan menggunakan CFA untuk mendapatkan validitas item dari masing-masing konstruk. Kedua, peneliti melakukan analisis simultan pada item-item yang valid dari masing-masing konstruk dengan mengikutsertakan panah keterkaitan antar variabel (Youfang dkk., 2016).

Untuk mendapatkan model fit beberapa kriteria yang digunakan adalah *Root Mean Square Of Approximation* (RMSEA) < 0.08, *Comparative Fit Indeks* (CFI) > 0.90, *Tucker Lewis Indeks* (TLI) > 0.90, *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) < 0.08. Pemenuhan model fit dapat ditentukan cukup dengan dua kriteria saja (Brown & Cudeck, 1993; Hu & Bentler, 1999; Umar & Nisa, 2020). Analisis data penelitian ini dibantu dengan



software Mplus 8.4.

## Hasil

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 352 responden yang terdiri dari responden laki-laki sebanyak 69 orang (19.60%) dan perempuan sebanyak 283 orang (80.40%). Jika dilihat dari Domisili, responden terbanyak yaitu berdomisili di Jakarta yaitu sebanyak 137 orang (38.90%), kemudian berdomisili Tangerang sebanyak 93 orang (26.40%), responden yang berdomisili di Bekasi sebanyak 51 orang (14.50%), selanjutnya responden yang berdomisili Bogor sebanyak 41 orang (11.60%) dan responden yang berdomisili di Depok sebanyak 30 orang (8.50%).

Jika dilihat dari asal perguruan tinggi, responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri sebanyak 273 orang (77.60%) dan responden yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta sebanyak 79 orang (22.40%). Kemudian jika dilihat dari durasi penggunaan internet dalam satu hari, Sebagian besar responden menggunakan internet lebih dari 6 jam sehari yaitu sebanyak 232 orang (65.90%), kemudian responden dengan durasi penggunaan 2 sampai 6 jam sehari yaitu sebanyak 114 orang (32.40%) dan responden dengan durasi penggunaan kurang dari 2 jam sehari yaitu sebanyak 6 orang (1.70%).

**Tabel 1**

Demografi Responden

Demografi	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	69	19.60%
Perempuan	283	80.40%
<b>Domisili</b>		
Jakarta	137	38.90%
Bogor	41	11.60%
Depok	30	8.50%
Tangerang	93	26.40%
Bekasi	51	14.50%
<b>Perguruan Tinggi</b>		
PTN	273	77.60%
PTS	79	22.40%
<b>Durasi Penggunaa Internet /hari</b>		
Kurang dari 2 jam	6	1.70%
2 sampai 6 jam	114	32.40%
Lebih dari 6 jam	232	65.90%

Selanjutnya, Tabel 2 berisi informasi statistik deskriptif variabel yang dapat di lihat sebagai berikut:

**Tabel 2**

Statistik Deskriptif Variabel

Variabel	Responden	Nilai Min	Nilai Max	Mean	SD
<i>Internet addiction</i>	352	26.84	80.46	50.0000	9.48962
<i>Self-control</i>	352	27.64	71.87	50.0000	9.03619

Berdasarkan Tabel 2 di atas, *Internet addiction* memiliki nilai minimum=26.84, nilai maksimalnya adalah 80.46, *mean*=50 dan *SD*=9.48962. Nilai minimum *Self-control* partisipan adalah 27.64, nilai maksimalnya=71.87, *mean*=50 dan *SD*=9.03619. Selanjutnya, peneliti membuat kategorisasi skor variabel penelitian. Terdapat 3 kategorisasi yang peneliti gunakan yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi skor variabel berdasarkan nilai *mean* dan *standard deviasi* pada tabel 2 dengan berdasarkan norma pada Tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3**

Norma Skor Kategorisasi

Kategorisasi	Persamaan
Rendah	$X < Mean - 1SD$
Sedang	$Mean - 1SD < X < Mean + 1SD$
Tinggi	$X \geq Mean + 1SD$

Berdasarkan persamaan pada Tabel 3 di atas, diperoleh hasil kategorisasi masing-masing skor variabel dalam penelitian ini menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Untuk lebih lengkapnya, penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4**

Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi			Jumlah
	Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Internet addiction</i>	58 (16.4%)	242 (68.8%)	52 (14.8%)	352 (100%)
<i>Self-control</i>	63 (17.9%)	235 (66.8%)	54 (15.3%)	352 (100%)

Dari hasil kategorisasi skor pada Tabel 4, diketahui bahwa Sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Dari 352 responden, pada variabel *internet addiction*, responden yang memperoleh skor rendah sebanyak 58 responden (16.4%), skor sedang sebanyak 242 responden (68.8%) dan skor tinggi sebanyak 52 responden (14.8%). Sedangkan pada variabel *self-control*, responden yang memiliki skor rendah sebanyak 63 responden (17.9%), skor sedang sebanyak 235 (66.8%), dan skor tinggi sebanyak 54 (15.3%).





## Uji Hipotesis

### Confirmatory Factor Analysis (CFA)

#### Internet addiction Test (IAT)

Hasil uji validitas konstruk dengan pendekatan CFA yang dilakukan terhadap instrumen *Internet addiction Test* (IAT) diperoleh nilai RMSEA sebesar 0,048, nilai CFI sebesar 0,935, TLI sebesar 0,920, dan nilai SRMR sebesar 0,054. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa model fit, artinya seluruh item benar-benar hanya mengukur konstruk *Internet addiction*. Setelah model fit, tahapan selanjutnya melihat item-item mana saja yang valid dan tidak valid. Ada dua kriteria untuk menentukan item dikatakan valid yaitu nilai koefisien muatan faktor (estimate) bernilai positif dan nilai  $z$ -value  $> 1.96$ . Berdasarkan kriteria tersebut, dapat dikatakan bahwa seluruh item pada instrumen *Internet addiction Test* (IAT) semuanya valid. Item-item yang valid pada variabel *Internet addiction* selanjutnya digunakan untuk tahap analisis selanjutnya.

#### The Brief Self-control Scale (BSCS)

Peneliti melakukan uji validitas konstruk pada instrumen *Brief Self-control Scale* (BSCS) dengan pendekatan CFA. Hasil uji validitas konstruk diperoleh nilai RMSEA sebesar 0,054, CFI sebesar 0,944, TLI sebesar 0,919, dan SRMR sebesar 0,048. Hasil dalam penelitian ini berdasarkan kriteria yang digunakan dapat dikatakan fit, artinya seluruh item benar-benar hanya mengukur konstruk *Self-control*. Tahapan yang dilakukan setelah pengujian model fit adalah melakukan interpretasi terhadap parameter butir atau item dan menilai item yang valid dan tidak valid. Alat ukur BSCS mulanya terdiri dari 13 item, tetapi setelah dilakukan analisis item terdapat tiga item yang tidak valid yaitu Item 6, Item 7, dan Item 11, sementara 10 item lainnya valid mengukur *Self-control*. 10 item valid inilah yang akan digunakan dalam analisis berikutnya.

Uji hipotesis dalam penelitian dengan menggunakan pendekatan SEM dua tahapan. Tahap pertama adalah peneliti menguji validitas internal struktur alat ukur menggunakan metode CFA untuk didapatkan model fit dan item valid mengukur masing-masing konstruk, *internet addiction* dan *self-control*. Kedua, peneliti melakukan analisis simultan pada item-item yang valid dari masing-masing konstruk dengan mengikutsertakan panah keterkaitan antar variabel.

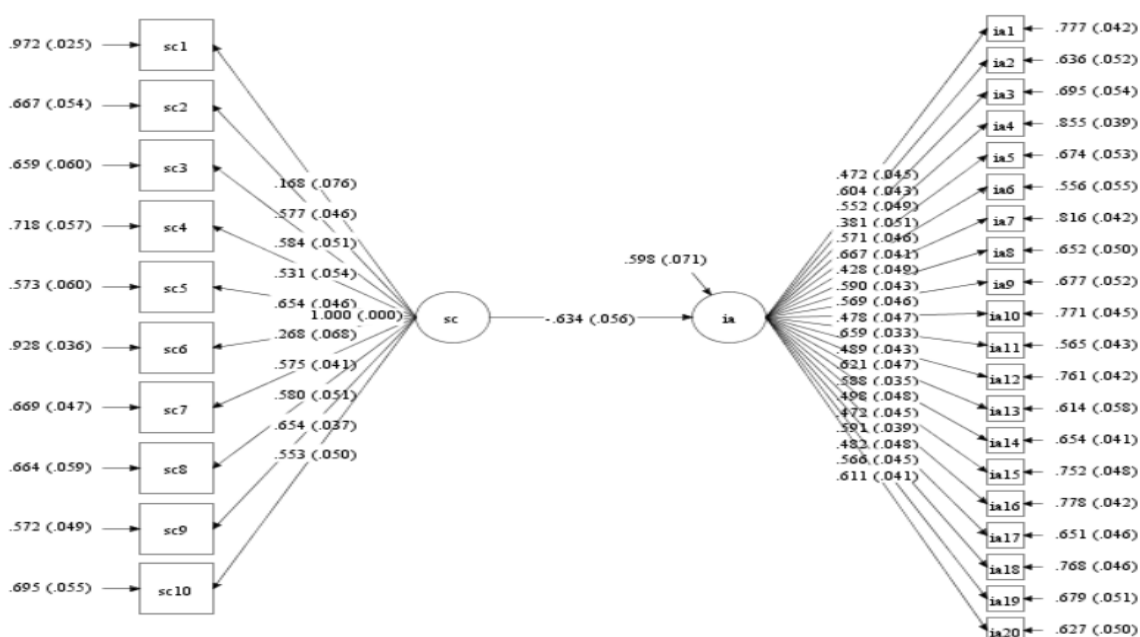
Berdasarkan analisis dengan menggunakan pendekatan SEM, hasil analisis menunjukkan bahwa model fit didukung oleh data di mana diperoleh nilai RMSEA sebesar 0,074 ( $< 0,08$ ) dan nilai SRMR sebesar 0,074 (0,08). Nilai RMSEA  $< 0,08$  sudah dapat dikatakan fit (Browne & Cudeck, 1993). RMSEA merupakan indeks utama dalam melihat model fit, karena RMSEA merupakan satu-satunya model fit yang berbasis *probability* (Umar & Nisa, 2020). Gambar 1 di bawah ini merupakan model fit dalam penelitian ini.

Setelah model fit, langkah selanjutnya melihat item-item untuk menentukan mana item yang valid dan tidak valid. Pada penelitian ini dalam menilai item valid atau tidak menggunakan dua kriteria yang ditentukan. Item dinilai valid ketika memiliki koefisien *factor loading* positif dan nilai  $z$ -value signifikan yaitu di atas 1,96 ( $z > 1,96$ ). Tabel koefisien

muatan faktor masing-masing variabel untuk melihat item valid atau tidak bisa dilihat dalam Tabel 5 dan tabel 6 di bawah ini.

Berdasarkan Tabel 5, seluruh item yang mengukur *internet addiction* dinyatakan valid berdasarkan dua kriteria yang ditentukan yaitu *factor loading* positif dan signifikan. Hasil CFA dalam penelitian ini sesuai dengan hasil uji CFA secara terpisah pada tahap pertama yang menyatakan seluruh item dinyatakan valid. Selanjutnya, pada Tabel 6 didapatkan informasi bahwa seluruh item pada konstruk *self-control* dinyatakan valid. Item-item yang digunakan pada analisis SEM ini atau dalam Tabel 6 merupakan item yang sudah valid diuji pada tahap pertama menggunakan CFA.

**Gambar 1**  
Path Diagram model fit



**Tabel 5**  
Koefisien Muatan Faktor *Internet addiction*

Item	Loading	S.E.	z-value	Keterangan
Item1	0.472	0.045	10.490	Item valid
Item2	0.604	0.043	14.050	Item valid
Item3	0.552	0.049	11.379	Item valid
Item4	0.381	0.051	7.513	Item valid
Item5	0.571	0.046	12.388	Item valid
Item6	0.667	0.041	16.164	Item valid
Item7	0.428	0.049	8.716	Item valid
Item8	0.590	0.043	13.832	Item valid
Item9	0.567	0.046	12.377	Item valid
Item10	0.478	0.047	10.079	Item valid





Item	Loading	S.E.	z-value	Keterangan
Item11	0.659	0.033	20.020	Item valid
Item12	0.489	0.043	11.275	Item valid
Item13	0.621	0.047	13.261	Item valid
Item14	0.588	0.035	16.830	Item valid
Item15	0.498	0.048	10.311	Item valid
Item16	0.472	0.045	10.509	Item valid
Item17	0.591	0.039	15.144	Item valid
Item18	0.482	0.048	10.068	Item valid
Item19	0.566	0.045	12.679	Item valid
Item20	0.611	0.041	14.828	Item valid

**Tabel 6**  
Koefisien Muatan Faktor *Self-control*

Item	Loading	S.E.	z-value	Keterangan
Item1	0.168	0.076	2.219	Item valid
Item2	0.577	0.046	12.451	Item valid
Item3	0.584	0.051	11.353	Item valid
Item4	0.531	0.054	9.866	Item valid
Item5	0.654	0.046	14.336	Item valid
Item8	0.268	0.068	3.950	Item valid
Item9	0.575	0.041	13.978	Item valid
Item10	0.580	0.051	11.435	Item valid
Item12	0.654	0.037	17.602	Item valid
Item13	0.553	0.050	11.089	Item valid

Proses selanjutnya adalah menilai signifikansi pengaruh *self-control* terhadap *internet addiction* pada mahasiswa. Informasi hasil lebih lanjut dapat dilihat dalam tabel 7 di bawah ini:

**Tabel 7**  
Signifikansi

Variabel		Estimate	S.E.	z-value	p-value	Keterangan	
<i>Self-control</i>	→	<i>Internet addiction</i>	-0.634	0.056	-11.395	0.000	Signifikan

Pada Tabel 7, diketahui terdapat pengaruh signifikan dengan arah negatif antara *self-control* terhadap *internet addiction* ( $z\text{-value} > 1.96$ ). Artinya semakin tinggi *self-control* individu maka akan semakin rendah *internet addiction* individu tersebut, maupun sebaliknya. Semakin rendah *self-control* individu maka semakin tinggi *internet addiction* individu tersebut. Adapun besaran pengaruh *self-control* terhadap *Internet addiction* yaitu

---

diperoleh R-Square sebesar 40,2%. Artinya bahwa bervariasinya *internet addiction* individu dipengaruhi oleh bervariasinya *self-control* individu sebesar 40,2%, sementara 59,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diketahui dan di luar dari penelitian ini.

### Pembahasan

*Internet addiction* secara umum menggambarkan dorongan, keasyikan, dan perilaku yang berlebihan atau tidak terkontrol dengan baik terkait dengan dengan penggunaan internet yang menyebabkan gangguan (Agbaria, 2020). *Self-control* adalah komponen penting yang dapat memahami dan mengatasi kecanduan internet di kalangan remaja dan mahasiswa (Acharya dkk., 2023). Dengan menggunakan pendekatan SEM, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana variabel *self-control* berdampak pada kecanduan internet pada siswa yang tinggal di Jabodetabek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model memenuhi nilai RMSEA sebesar 0,074. Fakta nyata mendukung teori peneliti. Selain itu, ada pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara pengendalian diri sendiri terhadap kecanduan internet pada siswa yang tinggal di Jabodetabek. Selain itu, didapatkan nilai R-square 40,2% yang menunjukkan besarnya pengaruh *self-control* terhadap kecanduan internet pada siswa yang tinggal di Jabodetabek. Faktor lain yang mempengaruhi 59.8% dari populasi tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar penelitian ini.

Variabel *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap koefisien negatif terhadap ketergantungan internet; dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-control* siswa, semakin rendah tingkat ketergantungan internet mereka, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ismail dan Zawahreh (2017) yaitu *self-control* memiliki koefisien negatif dan signifikan terhadap kecanduan internet. Babakr dkk., (2019) menemukan hasil serupa, menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan antara kecanduan internet dan kontrol diri. Selain itu, penelitian Zhou (2024) mendukung temuan ini, menemukan bahwa *self-control* memiliki dampak yang signifikan dengan koefisien negatif terhadap kecanduan internet.

Kontrol diri atau *self-control* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol diri sendiri dan mengubah reaksi mereka untuk mencegah tindakan yang menyimpang (Tangney dkk., 2004). Perilaku seseorang yang kecanduan internet dipengaruhi oleh tingkat kontrol diri mereka. Kecanduan internet lebih mungkin terjadi pada individu yang kurang memiliki *self-control* (Ozdemir dkk., 2014). Studi ini menunjukkan bahwa *self-control* adalah komponen yang dapat memengaruhi ketagihan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Lei dkk. (2020) menunjukkan bahwa *self-control* adalah komponen utama yang memengaruhi ketagihan internet, dan meningkatkan *self-control* dapat membantu mengatasi perilaku ketagihan internet (Lee dkk., 2019).

Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Babakr dkk., (2019), yang menemukan bahwa ketergantungan internet pada siswa berkorelasi negatif dengan kemampuan mereka untuk mengendalikan diri mereka sendiri. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar siswa menggunakan internet untuk berkomunikasi



secara online, terutama platform yang menawarkan fitur yang menarik. Mereka cenderung digunakan oleh siswa yang tidak dapat mengendalikan diri. Jadi, semakin kurang kontrol diri seseorang, semakin tidak dapat mengontrol internet. Menurut [Turner dkk., \(2018\)](#), remaja yang mengalami masalah ketergantungan internet memiliki kemampuan self-control yang rendah. Mereka cenderung tidak memiliki kemampuan untuk merencanakan hidup dan pembelajaran mereka. Mereka mudah kehilangan fokus saat menggunakan internet.

Studi lain menunjukkan bahwa self-control terkait dengan kecenderungan untuk ketergantungan internet. [Kim dkk., \(2017\)](#) menyatakan bahwa self-control berdampak pada kecanduan internet siswa. Mahasiswa yang tidak memiliki kontrol diri cenderung melewati tugas dan berperilaku merugikan diri sendiri. Sebaliknya, orang yang memiliki kontrol diri yang lebih baik akan lebih rentan terhadap ketergantungan internet dan prokrastinasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh [Shirinkam \(2016\)](#) menemukan bahwa ada pengaruh yang arahnya negatif antara pengendalian diri siswa terhadap kecanduan internet. Semakin rendah kemandirian siswa, semakin tinggi ketergantungan internet, dan sebaliknya.

Oleh karena itu, [Tangney, etl al \(2004\)](#) mengatakan bahwa *self-control* merupakan variabel yang paling efektif untuk mencegah perilaku adiktif, dengan peningkatan *self-control*, individu akan lebih terarah untuk berperilaku positif di lingkungan sosial. Secara umum, *self-control* merupakan keterampilan individu yang utama dibutuhkan dalam melindungi diri dari perilaku *internet addiction* ([Agbaria, 2020](#)).

## **Kesimpulan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh variabel self-control terhadap kecanduan internet pada siswa yang tinggal di Jabodetabek dengan menggunakan pendekatan SEM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data dengan nilai RMSEA sebesar 0,074 mendukung model fit, dan terdapat pengaruh signifikan dengan arah negatif antara self-control terhadap kecanduan internet pada siswa yang tinggal di Jabodetabek sebesar 40,2%.

Saran dari penelitian ini adalah bahwa mahasiswa perlu memiliki tingkat *self-control* yang tinggi untuk mengendalikan perilaku mereka dan berfokus pada tindakan yang positif guna mencegah terjadinya *internet addiction*. Peneliti juga menyarankan agar penelitian selanjutnya lebih mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *internet addiction*, sebagai contoh peneliti selanjutnya bisa menambahkan variabel lain seperti variabel moderator atau mediator untuk memodelkan faktor yang mempengaruhi *internet addiction*. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah sampel yang hanya berdomisili di Jabodetabek. Diharapkan penelitian selanjutnya, populasi penelitian bisa lebih luas.

---

**Referensi**

- Acharya, S., Adhikari, L., Khadka, S., Paudel, S., & Kaphle, M. (2023). *Internet addiction and its associated factors among undergraduate students in Kathmandu, Nepal*. *Journal of Addiction*, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2023/8782527>
- Affum, M.Q. (2022). The effect of internet on student studies: A review. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 6932.
- Afrin, S., Rahman, N. A. S., Tabassum, T. T., Abdullah, F., Rahman, M.I., Simu, S. H., Kumar, L., Noor, K., Vishal, FNU., & Podder, V. (2023). The impact of *internet addiction* on academic performance among medical students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study and the Potential Role of Yoga. *medRxiv*.
- Agbaria, Q. (2020). *Internet addiction and aggression: The mediating roles of self-control and positive affect*. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00220-z>
- APJII. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). Survei APJII pengguna internet di Indonesia tembus 215 juta orang: Indonesia Survey Center.
- Babakr, Z. H., Majeed, K., Mohamedamin, P., & Kakamad, K. (2019). *Internet addiction in Kurdistan University students: Prevalence and association with self-control*. *European Journal of Educational Research*, 8(3), 867–873.
- Cheng, C., & Yee-lam Li, A. (2014). *Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755–760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
- Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the research on *Internet addiction*. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363–388. <https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>
- Elia, H. (2009). Kecanduan berinternet dan prinsip-prinsip untuk menolong pecandu internet. *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 10(2), 285–299. <https://doi.org/10.36421/veritas.v10i2.214>
- Ghoshal, S & Upadhyay, A. (2023). The effect of internet on student studies: A review. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR) - Peer Reviewed Journal*. DOI: 10.36713/epra2013
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55. <http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Ismail, A. B., & Zawahreh, N. (2017). *Self-control and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran University Students*. *Journal of Education and Human Development*, 6(1), 168–174.
- Jatmiko, L, D. (2023). Survei APJII 2023: Pengguna internet RI tembus 215 juta orang.
- Lam, L. T., and Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study. *Arch. Pediatr. Adolescent Med*. 164, 901–906.



- Lei, H., Mao, W., Cheong, C. M., Wen, Y., Cui, Y., & Cai, Z. (2020). The relationship between self-esteem and cyberbullying: a meta-analysis of children and youth students. *Current Psychol*, 3, 830–842. doi: 10.1007/s12144-019-00407-6
- Li, S., Ren, P., Chiu, M., Wang, C., Lei. (2021). The relation between self-control and internet addiction among students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Li, J., Chen, Y., Lu, J., Li, W., & Yu, C. (2021). Self-control, consideration of future consequences, and internet addiction among Chinese adolescents: the moderating effect of deviant peer affiliation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9026. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179026>
- Lee P, Sujun C, Yuanjun Y, Yilin C, & Ruohan F., & Xingyan, F. (2019). The effect of mindfulness and wisdom as intervention to deal with collage students' internet addiction. *International Journal of Psychology and Behavior Analysis* 5, 161. doi: <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2019/161>
- Mawardah, M. (2019). Adiksi internet pada masa dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(2), 108–119.
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan antara self-control dengan internet addiction pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1). 323-325.
- Oktaviano, E., Timiyatun, E., & Suryati, A. (2021). Studi korelatif: kontrol diri remaja dengan kecanduan menggunakan internet. *Medika Respati Jurnal*, 16(2), 117-128.
- Ozdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: How important is low Self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290.
- Raykov, T. & Marcoulides, G. A. (2006). *A first course in structural equation modeling second edition*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., and Carrier, L. M. (2014). Social networking is addictive and can lead to psychological disorders, in *are Social Networking Sites Harmful?*, ed. N. Berlatzky (Greenhaven Press), 51–58.
- Singh, B., Gupta, R., & Garg, R. (2013). Study of medical students and internet usage. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(5).
- Shirinkam, M. S., Shahsavarani, A. M., Toroghi, L. M., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). Internet addiction antecedents: Self-control as a predictor. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5), 143–15.
- Soegoto, E. S., & Tjokroadiponto, S. (2018). Effect of internet on student's academic performance and social life. *IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering*. doi:10.1088/1757-899X/407/1/012176
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Türel, Y. K. & Toraman, M. (2015). The relationship between Internet addiction and academic success of secondary school students. *Anthropologist*, rd 20(1,2), 280-288.
- Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji validitas konstruk dengan CFA dan pelaporannya. *Jurnal*



---

*Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1-11.

Young, K. S. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Young, K. S. (1999). *Internet addiction: evaluation and treatment*. *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>

Zhou, H. (2024). White matter integrity of right frontostriatal circuit predicts internet addiction severity among internet gamers. *Addiction Biology*, 29(5). <https://doi.org/10.1111/adb.13399>