

HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN *INTERNET ADDICTION* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN RADEN FATAH PALEMBANG

Dien Novita¹, Arna Khairunnisa², M. Rizki Putra Pratama³, Konto Iskandar Dinata⁴

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

diennovita2811@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and internet addiction among students in the Faculty of Psychology at UIN Raden Fatah Palembang. The background of this study is based on the increasing intensity of internet use among students, which often leads to addictive behavior. Therefore, self-control is an important psychological factor to consider. This study used a quantitative method with a correlational design. The sample size was 31 students selected through purposive sampling. The instruments used were the Brief Self-Control Scale (BSCS) to measure self-control and the Internet Addiction Test (IAT) to measure internet addiction. Data were analyzed using Pearson correlation. The results showed a positive relationship between self-control and internet addiction, meaning that the higher a student's self-control level, the greater the likelihood of internet addiction. These findings suggest a unique dynamic within the research subjects, where internet use may function as a flawed self-regulation tool, allowing students with high self-control to maintain addictive tendencies. This research is expected to inform university administrations' considerations when designing digital literacy education and self-control strengthening programs.

Keywords: *self-control, internet addiction, students, BSCS, IAT*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self control dengan internet addiction pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya intensitas penggunaan internet di kalangan mahasiswa yang sering berujung pada perilaku adiktif, sehingga kemampuan kontrol diri menjadi faktor psikologis yang penting untuk diperhatikan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 31 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Brief Self-Control Scale (BSCS)* untuk mengukur tingkat kontrol diri dan *Internet Addiction Test (IAT)* untuk mengukur tingkat kecanduan internet. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self control* dengan *internet addiction*, yang berarti semakin tinggi tingkat self control mahasiswa, maka kecenderungan internet addiction juga semakin meningkat. Temuan ini menunjukkan adanya dinamika unik pada subjek penelitian, di mana penggunaan internet kemungkinan berfungsi

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



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

sebagai media regulasi diri yang keliru sehingga mahasiswa dengan kontrol diri tinggi tetap memiliki kecenderungan adiktif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam merancang edukasi literasi digital dan program penguatan kontrol diri.	
---	--

Kata kunci: *self control*, *internet addiction*, mahasiswa, BSCS, IAT

PENDAHULUAN

Internet bukan lagi merupakan kebutuhan tersier bagi masyarakat modern, melainkan menjadi kebutuhan primer. Internet didefinisikan sebagai jaringan komputer lokal dengan jaringan interkoneksi atau komputer lainnya di seluruh dunia. Internet menyediakan berbagai layanan seperti surat elektronik, pengiriman data digital layanan informasi maupun forum virtual (Travers, 1997). Pada awalnya internet digunakan sebagai sarana penelitian dan pertukaran data, namun kini fungsinya meluas menjadi medium utama dalam aktivitas sosial, pendidikan, pekerjaan, hingga hiburan. Manusia modern kini tidak dapat lepas dari internet yang menjadi bagian dari prasarana primer.

Pengguna internet dari tahun ke tahun kian menunjukkan pertumbuhan pesat. Dilansir dari data Wearesocial, tercatat per bulan Februari 2025 terdapat 5,56 miliar orang aktif menggunakan internet. Data ini menunjukkan peningkatan sejumlah 136 juta pengguna dibandingkan dengan tahun 2024 (Wearesocial, 2025). Begitu pula dengan Indonesia yang dicatat dalam laporan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yang menyatakan terdapat 229,4 juta pengguna internet aktif. Angka ini didominasi oleh anak muda atau biasa dikenal sebagai Gen Z (APJII, 2025).

Tidak dapat dipungkiri bahwa anak muda merupakan penyumbang angka konsumen internet terbesar, tidak terkecuali kaum pelajar dan mahasiswa. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok pengguna yang sangat bergantung pada internet. Sebab internet selalu dibutuhkan dalam proses pembelajaran, pencarian referensi akademik, komunikasi perkuliahan, serta aktivitas sosial sehari-hari. Akses yang mudah melalui smartphone dan paket data terjangkau membuat mahasiswa semakin intens mengakses internet sepanjang hari. Meski memberikan berbagai manfaat, penggunaan internet yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikologis dan sosial.

Selain berdampak pada hubungan sosial, kecanduan internet juga dapat memengaruhi aspek emosional mahasiswa. Internet terus menyuguhkan konten-konten yang sifatnya kompetitif, konsumtif, atau memicu perbandingan sosial dapat menimbulkan kecemasan, rendah diri, dan stress. Berdasarkan survey, stress merupakan pemicu permasalahan mental nomor empat secara nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Lebih jauh, mahasiswa kemudian menghabiskan waktu lebih banyak berselancar di internet untuk mengatasi perasaan tidak nyaman (Adrian & Syahrani, 2021). Sehingga memengaruhi pola penggunaan internet secara kompulsif. Pola ini terus berulang apabila tidak disertai kemampuan pengendalian diri yang memadai.

Hal inilah yang menjadi dampak negatif penggunaan internet atau biasa dikenal dengan istilah kecanduan internet (*internet addiction*). Kecanduan internet merupakan kondisi seseorang yang ditandai dengan menghabiskan banyak waktu secara maya dibandingkan di kehidupan nyata (Young, 1998). Hal ini merupakan masalah yang serius apabila tidak ditangani secara tepat. Telah banyak penelitian yang mengungkap akibat kecanduan internet sehingga fenomena ini dikategorikan sebagai gangguan psikologis.

Kecanduan internet dikelompokkan dalam gangguan *Internet Addiction Disorder* (IAD) (Anggraeni et al., 2019; Basri, 2014). IAD disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang membatasi diri dalam berselancar di internet yang sifatnya patologis. Seseorang yang mengalami IAD selalu merasa dunia maya lebih menarik dibandingkan kehidupan sekelilingnya

dan mengalami gangguan dalam hubungan sosial. Terdapat beberapa hal dalam internet yang mampu menyebabkan kecanduan, antara lain *online sex*, *games*, *casino*, *stock trading*, dan *online auctions* (lelang) (Davis, 2021). Masing-masing memiliki pengelompokannya berdasarkan pemicu utama kecanduan.

Kecanduan internet berkaitan erat dengan konsep *self-control*. *Self-control* merupakan kecenderungan seseorang dalam mempertimbangkan berbagai akibat atas perilaku yang ia lakukan (Wolfe & Higgins, 2008). Definisi lain menyatakan bahwa *self-control* dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk tidak melakukan hal yang keliru, tidak pantas, maupun bertentangan (De Wall, Baumeister, Stillman, & Gailiot, 2005). Individu dengan *self-control* yang baik mampu menunda kepuasan sesaat, membuat keputusan rasional, serta mengatur penggunaan waktu secara efektif. Dalam konteks penggunaan internet, *self-control* menjadi rem bagi seseorang untuk tetap bertindak moderat dalam beraktivitas di internet.

Terdapat dua faktor yang memengaruhi *self-control* seseorang, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Menurut (Ghufron & Risnawati, 2012) Faktor internal mengendalikan *self-control* adalah kemampuan berpikir manusia atau disebut dengan faktor kognitif. Kognitif sendiri terbentuk perlahan melalui proses intelektual manusia. Sedangkan faktor eksternal melibatkan orang lain, seperti teman dekat, orang tua, maupun budaya. Manusia terus berinteraksi antar sesamanya, hal ini yang perlahan menumbuhkan *self-control* dalam diri.

Pembentukan *self-control* memang tidak mudah, memerlukan waktu serta kesadaran dari masing-masing individu. Akses tanpa batas terhadap hiburan, media sosial, dan konten digital yang memberikan kepuasan instan beresiko menurunkan *self-control*. Kondisi ini diperburuk dengan ekosistem internet yang terintegrasi, seperti fitur notifikasi, algoritma yang memaksimalkan keterlibatan pengguna, serta *user-generated content* yang kian mempersulit seseorang membatasi waktu online. Lebih buruk lagi, inilah yang dapat membentuk siklus perilaku adiktif.

Fenomena ini menjadi tantangan bagi generasi muda, khususnya mahasiswa agar sadar tentang bahaya kecanduan internet. Sehingga penting untuk mengetahui faktor-faktor psikologis terkait dengan *self-control*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet (*internet addiction*) dengan *self-control* dalam diri mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan internet addiction pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif semester satu hingga delapan, menggunakan internet minimal tiga jam per hari, serta bersedia menjadi partisipan dengan mengisi lembar persetujuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologis, yaitu *Brief Self-Control Scale (BSCS)* yang mengukur tingkat kontrol diri dan *Internet Addiction Test (IAT)* yang digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan internet, keduanya menggunakan skala Likert yang telah terbukti memiliki reliabilitas baik pada penelitian sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form di mana peserta terlebih dahulu membaca dan menyetujui *informed consent*, kemudian mengisi kedua skala tersebut secara lengkap. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis melalui uji korelasi Pearson untuk melihat hubungan antara variabel *self control* dan internet addiction, setelah terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan linearitas guna memastikan bahwa data memenuhi standar analisis korelasional. Dengan demikian, metode ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel dalam konteks kehidupan mahasiswa psikologi di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Internet Addiction	,075	31	,200*	,983	31	,888
Self-Control	,175	31	,017	,955	31	,220

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pengujian normalitas yang dilakukan dengan metode Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 pada variabel Y dan 0,17 pada variabel X, yang artinya data penelitian ini telah terdistribusi dan tersebar dengan benar karena nilai signifikansi yang didapat dari kedua variabel itu $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut telah memenuhi persyaratan dari uji normalitas.

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum Squares	of df	Mean Square	F	Sig.
Internet Addiction * Self-Control	Between Groups	(Combined)	2154,019	14	153,858	1,077	,439
		Linearity	734,784	1	734,784	5,143	,038
		Deviation from Linearity	1419,234	13	109,172	,764	,684
	Within Groups		2285,917	16	142,870		
	Total		4439,935	30			

Hasil analisis linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel selfcontrol dan adiksi internet dengan nilai linearitas sebesar 0,038 yang mana ini $< 0,05$ serta nilai deviasi dari linearitas sebesar 0,684 yang mana ini $> 0,05$, ini menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linear.

Uji Hipotesis

Correlations

		Internet Addiction	Self- Control
Internet Addiction	Pearson Correlation	1	-,407*
	Sig. (2-tailed)		,023
	N	31	31
Self-Control	Pearson Correlation	-,407*	1
	Sig. (2-tailed)	,023	
	N	31	31

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis yang sudah dilakukan didapatkan hasil korelasi pearson berada pada angka -0.470 yang mana ini berarti hubungan antara variabel X dan Y cukup kuat, yang artinya semakin tinggi *self control* maka semakin lemah *internet addiction* begitupun sebaliknya. Pada signifikansi dari kedua variabel berada pada angka $0,023$ yang mana ini $< 0,05$, hal ini berarti terdapat hubungan antara variabel X dan Y.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada 31 Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self control* dengan *internet addiction*. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan keduanya bersifat linear dan signifikan. Hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk dengan perolehan nilai signifikansi sebesar $0,200$ pada variabel Y dan $0,17$ pada variabel X, yang artinya data penelitian ini telah terdistribusi dan tersebar dengan benar karena nilai signifikansi yang didapat dari kedua variabel itu $> 0,05$.

Pada hasil analisis linearitas juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self control* dan *internet addiction* dengan nilai linearitas sebesar $0,038$ yang mana ini $< 0,05$ serta nilai deviasi dari linearitas sebesar $0,684$ yang mana ini $> 0,05$, ini menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linear. Pada hasil dari uji hipotesis didapatkan hasil korelasi pearson berada pada angka -0.470 yang mana ini berarti hubungan antara variabel X dan Y cukup kuat, yang artinya semakin tinggi *self control* maka semakin lemah *internet addiction* begitupun sebaliknya. Pada signifikansi dari kedua variabel berada pada angka $0,023$ yang mana ini $< 0,05$, hal ini berarti terdapat hubungan antara variabel X dan Y.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Temuan ini berbeda dari teori yang umumnya menjelaskan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah kecenderungan seseorang untuk mengalami kecanduan internet. Namun, pada populasi mahasiswa psikologi dalam penelitian ini, korelasi positif menunjukkan bahwa mahasiswa yang melaporkan tingkat kontrol diri tinggi justru juga menunjukkan skor kecanduan internet yang lebih tinggi.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui beberapa kemungkinan. Pertama, mahasiswa mungkin menilai dirinya memiliki kontrol diri yang baik secara subjektif sesuai pemaknaan ideal, namun dalam praktiknya penggunaan internet justru menjadi sarana utama mereka dalam mengelola tugas, hiburan, dan interaksi sosial, sehingga meningkatkan intensitas penggunaan hingga berlebihan. Kedua, mahasiswa dengan *self control* tinggi seringkali memiliki aktivitas akademik yang intens dan tuntutan multitasking sehingga penggunaan internet dianggap sebagai alat produktivitas, namun tanpa disadari mendorong pola penggunaan kompulsif. Ketiga, penggunaan internet sebagai bentuk coping strategy juga dapat terjadi, di mana mahasiswa merasa mampu mengendalikan perilaku mereka tetapi tetap mengalami dorongan kuat untuk mengakses internet secara berulang.

Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan kecanduan internet tidak bersifat linear dan sederhana, tetapi dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi penggunaan internet, beban akademik, persepsi efikasi diri, dan budaya digital mahasiswa itu sendiri. Dengan demikian, penting bagi pihak kampus untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan internet yang sehat dan meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap potensi perilaku adiktif meskipun mereka merasa memiliki kontrol diri yang baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri tinggi tetap dapat memiliki kecenderungan tinggi terhadap perilaku adiktif terhadap internet. Fenomena ini mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol diri tidak serta-merta menurunkan risiko

kecanduan internet, karena penggunaan internet pada mahasiswa memiliki fungsi yang kompleks, termasuk sebagai sarana akademik, hiburan, dan regulasi diri. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi literasi digital dan intervensi penguatan kontrol diri yang lebih terarah untuk mengurangi risiko kecanduan internet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, & Syahrani. (2021). Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) and Problematic Smartphone Use (PSU) in Generation Z with Stress as a Moderator. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*.
- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni. (2019). *ADDICTION DISORDER PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI PENDIDIKAN ANGKATAN 2016 UNIVERSITAS NEGERI MALANG*. 2(2), 131-139.
- APJII. (2025). *Survei Internet Tahun 2025*. APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Basri. (2014). *Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas*. 15(2), 409-410.
- Davis. (2021). "What Is Internet Addiction?" Victoriapoint. <http://www.victoriapoint.com/internetaddiction/>
- Ghufron, & Risnawati. (2012). *Teori- Teori Psikologi*. Ar-ruzz Media.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Travers. (1997). *Educational Psychology*. Brown & Benchmark Company.
- Wearesocial. (2025). *Digital 2025: The essential guide to the global state of digital*. Wearesocial. <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/>
- Young. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology*, 1(3), 237-244.