

Kontrol Diri dan *Problematic Internet Use* Pada Generasi Z di Kota Bekasi: Analisis Korelasi Pada Dimensi *Obsession*, *Neglect*, dan *Control disorder*

Ferdy Muzamil¹ & Sri Cahya Kencana²

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

² Fakultas Psikologi, Universitas Tama Jagakarsa

* Korespondensi: e-mail: cahya.psitama27@gmail.com

Submitted: 31/07/2026; Accepted: 05/08/2026

Abstract

The increasing intensity of internet use among Generation Z has provided numerous benefits in daily life but has also heightened the risk of Problematic Internet Use (PIU). One psychological factor believed to protect individuals from developing PIU is self-control. Although previous studies have consistently reported an association between self-control and PIU, most have focused solely on overall PIU scores without examining its specific dimensions. This study aimed to investigate the relationship between self-control and Problematic Internet Use, including its three dimensions—Obsession, neglect, and control disorder—among Generation Z in Bekasi City, Indonesia. A quantitative correlational survey design was employed. A total of 220 active internet users from Generation Z were recruited using a snowball sampling technique. Self-control was measured using the Indonesian Version of the Self-Control Scale, while PIU was assessed using the Problematic Internet Use Questionnaire Short Form (PIUQ-SF-6). Spearman's rank correlation was applied because the data were not normally distributed. The findings revealed a significant negative correlation between self-control and overall PIU ($p = -0.540, p < .001$). Further analyses indicated significant negative correlations between self-control and the dimensions of Obsession ($p = -0.470, p < .001$), neglect ($p = -0.580, p < .001$), and control disorder ($p = -0.380, p < .001$). Among the three dimensions, neglect demonstrated the strongest association with self-control. These findings suggest that higher self-control is associated with lower levels of Problematic Internet Use, particularly in reducing the tendency to neglect daily responsibilities due to excessive internet use. This study contributes empirical evidence regarding the differential relationship between self-control and each dimension of PIU and provides implications for developing preventive and promotive interventions aimed at fostering healthier internet use among Generation Z.

Keywords: control disorder; generation z; neglect; Obsession; Problematic Internet Use.

Abstrak

Peningkatan intensitas penggunaan internet pada Generasi Z telah memberikan berbagai manfaat dalam kehidupan sehari-hari, namun juga meningkatkan risiko terjadinya *Problematic Internet Use* (PIU). Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam mencegah berkembangnya PIU adalah kontrol diri. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan hubungan antara kontrol diri dan PIU, sebagian besar penelitian hanya berfokus pada skor total PIU tanpa mengkaji hubungan pada masing-masing dimensinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan *Problematic Internet Use* serta tiga dimensinya, yaitu *Obsession*, *neglect*, dan *control disorder*, pada Generasi Z di Kota Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Sebanyak 220 Generasi Z pengguna internet aktif direkrut menggunakan teknik *snowball sampling*. Kontrol diri diukur menggunakan Skala Kontrol Diri versi Indonesia, sedangkan PIU diukur menggunakan *Problematic Internet Use Questionnaire Short Form* (PIUQ-SF-6). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman karena data tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil

penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *Problematic Internet Use* ($p = -0,540$; $p < 0,001$). Analisis berdasarkan dimensi menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan *Obsession* ($p = -0,470$; $p < 0,001$), *neglect* ($p = -0,580$; $p < 0,001$), dan *control disorder* ($p = -0,380$; $p < 0,001$). Dimensi *neglect* menunjukkan hubungan paling kuat dengan kontrol diri. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan *Problematic Internet Use*, terutama dalam aspek pengabaian tanggung jawab akibat penggunaan internet. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam memahami hubungan kontrol diri dengan setiap dimensi PIU sebagai dasar pengembangan program promotif dan preventif untuk mendorong penggunaan internet yang lebih adaptif pada Generasi.

Kata kunci: gangguan kontrol; generasi z; masalah penggunaan internet; obsesi; pengabaian.

Pendahuluan

Transformasi digital telah mengubah cara individu menjalankan berbagai aktivitas kehidupan, mulai dari memperoleh informasi, berkomunikasi, belajar, bekerja, hingga membangun hubungan sosial. Dalam beberapa tahun terakhir, internet tidak lagi dipandang sebagai sekadar media komunikasi, melainkan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Laporan Digital 2025 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet dunia telah mencapai lebih dari 5,5 miliar orang atau sekitar dua pertiga populasi global, dengan rata-rata waktu penggunaan internet melebihi enam jam per hari (DataReportal, 2025). Peningkatan tersebut mencerminkan bahwa internet telah menjadi kebutuhan utama masyarakat modern. Namun, di balik berbagai manfaat yang ditawarkan, tingginya intensitas penggunaan internet juga memunculkan kekhawatiran terhadap meningkatnya berbagai permasalahan psikologis yang berkaitan dengan penggunaan internet secara berlebihan dan tidak terkendali.

Generasi Z merupakan kelompok yang paling dekat dengan perkembangan teknologi digital sehingga sering disebut sebagai digital natives (Dimock, 2019). Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang sejak awal telah dipenuhi perangkat digital, media sosial, dan akses internet berkecepatan tinggi. Karakteristik tersebut menjadikan internet sebagai bagian dari hampir seluruh aktivitas keseharian mereka, baik untuk keperluan akademik, pekerjaan, hiburan, maupun interaksi sosial. Meskipun memberikan berbagai manfaat, tingginya intensitas penggunaan internet pada kelompok ini juga meningkatkan kerentanan terhadap munculnya *Problematic Internet Use* (PIU). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa prevalensi PIU pada remaja dan dewasa muda terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir, sehingga menjadi salah satu isu yang memperoleh perhatian besar dalam kajian psikologi, kesehatan mental, dan kesehatan masyarakat (Pan et al., 2020; Li et al., 2021; GJoneska et al., 2022).

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, belajar, bekerja, dan membangun relasi sosial. Internet menjadi salah satu teknologi yang paling banyak dimanfaatkan karena mampu menyediakan akses informasi secara cepat, mudah, dan tanpa batas geografis. Kemajuan tersebut telah memberikan berbagai manfaat dalam

meningkatkan efisiensi aktivitas akademik, profesional, maupun kehidupan sehari-hari. Di Indonesia, penetrasi internet terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) menunjukkan bahwa lebih dari 80% penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet, dengan Generasi Z sebagai kelompok pengguna internet paling dominan. Sebagai generasi yang lahir dan tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital (*digital natives*), internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z, baik untuk kebutuhan belajar, bekerja, mencari hiburan, maupun menjalin hubungan sosial.

Meskipun penggunaan internet memberikan berbagai manfaat, peningkatan intensitas penggunaan internet juga diikuti oleh meningkatnya berbagai permasalahan psikologis yang berkaitan dengan penggunaan internet secara berlebihan. Penggunaan internet yang tidak terkendali dapat mengganggu keseimbangan aktivitas sehari-hari sehingga individu lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya dibandingkan menjalankan tanggung jawab akademik, pekerjaan, maupun aktivitas sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan utama bukan terletak pada lamanya penggunaan internet, melainkan pada kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku penggunaan internet agar tetap adaptif. Oleh karena itu, penggunaan internet yang tidak mampu dikendalikan menjadi salah satu isu penting dalam kajian psikologi, terutama pada kelompok Generasi Z yang memiliki intensitas penggunaan internet paling tinggi.

Fenomena penggunaan internet yang maladaptif dikenal sebagai *Problematic Internet Use* (PIU). Caplan (2010) mendefinisikan PIU sebagai pola penggunaan internet yang maladaptif akibat kegagalan individu dalam meregulasi perilaku penggunaan internet sehingga menimbulkan konsekuensi negatif pada berbagai aspek kehidupan. Berbeda dengan konsep internet addiction yang lebih menekankan pada karakteristik adiksi, PIU dipahami sebagai gangguan regulasi perilaku yang menyebabkan individu mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan internet tanpa harus memenuhi kriteria gangguan klinis. Dengan demikian, PIU lebih menekankan pada munculnya dampak negatif penggunaan internet terhadap fungsi kehidupan sehari-hari dibandingkan sekadar tingginya durasi penggunaan internet.

Menurut Demetrovics et al. (2016), *Problematic Internet Use* merupakan konstruk multidimensional yang terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *Obsession*, *neglect*, dan *control disorder*. Aspek *Obsession* menggambarkan keterikatan pikiran dan emosi individu terhadap internet sehingga muncul dorongan yang kuat untuk terus terhubung secara daring. Aspek *neglect* menunjukkan kecenderungan individu mengabaikan berbagai tanggung jawab, kebutuhan pribadi, maupun hubungan sosial akibat penggunaan internet yang berlebihan. Sementara itu, *control disorder* mengacu pada ketidakmampuan individu mengendalikan frekuensi maupun durasi penggunaan internet meskipun telah menyadari konsekuensi negatif yang ditimbulkan. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa PIU merupakan fenomena psikologis yang kompleks karena melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku secara bersamaan.

Dampak negatif dari *Problematic Internet Use* telah didokumentasikan secara konsisten dalam berbagai penelitian. Individu dengan tingkat PIU yang tinggi cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, rendahnya produktivitas belajar, gangguan tidur, serta kesulitan dalam mempertahankan perhatian dan konsentrasi (Tokunaga, 2017; Kuss & Lopez-Fernandez, 2016). Selain itu, PIU juga berhubungan dengan meningkatnya berbagai masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, kesepian, serta rendahnya kesejahteraan psikologis (Elhai et al., 2017; Pan et al., 2020; Li et al., 2021). Dari aspek sosial, individu dengan tingkat PIU yang tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas hubungan interpersonal, meningkatnya konflik dengan keluarga maupun teman sebaya, serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial di dunia nyata (Kuss & Griffiths, 2017; Li et al., 2021). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa PIU bukan sekadar persoalan tingginya intensitas penggunaan internet, tetapi merupakan bentuk kegagalan regulasi perilaku yang berdampak pada fungsi akademik, psikologis, dan sosial individu (Caplan, 2010; Demetrovics et al., 2016).

Salah satu faktor psikologis yang diyakini memiliki peran penting dalam mencegah berkembangnya *Problematic Internet Use* adalah kontrol diri (self-control). Tangney et al. (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai dorongan atau godaan sesaat. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu mengendalikan impuls, menetapkan prioritas, serta menunda kepuasan demi mencapai tujuan yang lebih penting. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah bertindak secara impulsif dan mengalami kesulitan membatasi perilaku yang memberikan kesenangan sesaat. Dalam konteks penggunaan internet, kemampuan kontrol diri memungkinkan individu mengatur durasi penggunaan internet, membatasi aktivitas daring yang tidak produktif, serta menyeimbangkan penggunaan internet dengan berbagai tanggung jawab lainnya. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri meningkatkan risiko individu terlibat dalam penggunaan internet yang maladaptif karena kurang mampu mengendalikan dorongan untuk terus berada di dunia maya (de Ridder et al., 2012).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu prediktor penting dari *Problematic Internet Use*. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih rendah mengalami PIU dibandingkan individu dengan kontrol diri rendah (Mei et al., 2016; Fan et al., 2022; Wang et al., 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya penggunaan internet yang bermasalah. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih menguji hubungan kontrol diri dengan skor total *Problematic Internet Use* sehingga belum mampu menjelaskan bagaimana kontrol diri berhubungan dengan masing-masing dimensi PIU. Padahal, setiap dimensi PIU, yaitu *Obsession*, *neglect*, dan *control disorder*, merepresentasikan karakteristik perilaku yang berbeda sehingga dimungkinkan memiliki pola hubungan yang berbeda pula dengan kontrol diri. Selain itu, penelitian yang secara khusus

mengkaji hubungan tersebut pada Generasi Z pengguna internet aktif di Indonesia masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan *Problematic Internet Use* pada Generasi Z pengguna internet aktif di Bekasi. Berbeda dengan sebagian besar penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak hanya menguji hubungan kontrol diri dengan skor total *Problematic Internet Use*, tetapi juga menganalisis hubungan kontrol diri dengan masing-masing dimensi *Problematic Internet Use*, yaitu *Obsession*, *neglect*, dan *control disorder*. Analisis tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai aspek *Problematic Internet Use* yang paling berkaitan dengan kontrol diri serta memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan strategi promosi kesehatan mental dan intervensi psikologis dalam mendorong penggunaan internet yang lebih adaptif pada Generasi Z.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Desain ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri (self-control) dengan *Problematic Internet Use* (PIU) pada Generasi Z pengguna internet aktif di Bekasi. Selain menguji hubungan kontrol diri dengan skor total PIU, penelitian ini juga menganalisis hubungan kontrol diri dengan masing-masing dimensi PIU, yaitu *Obsession*, *neglect*, dan *control disorder*.

Partisipan

Partisipan penelitian ini berjumlah 220 Generasi Z yang berdomisili di Kota dan Kabupaten Bekasi serta merupakan pengguna internet aktif. Penentuan ukuran sampel dilakukan melalui analisis a priori power menggunakan perangkat lunak G*Power versi 3.1 (Faul et al., 2009) untuk uji korelasi bivariat (correlation: bivariate normal model). Analisis dilakukan dengan menetapkan effect size sedang ($r = 0,30$), taraf signifikansi (α) sebesar 0,05, dan statistical power sebesar 0,80. Berdasarkan parameter tersebut, jumlah sampel minimum yang diperlukan adalah 84 partisipan. Untuk meningkatkan presisi estimasi parameter, mengurangi sampling error, serta meningkatkan keterwakilan karakteristik Generasi Z pengguna internet aktif di Kota dan Kabupaten Bekasi, penelitian ini melibatkan 220 partisipan, sehingga jumlah sampel yang digunakan telah melampaui kebutuhan minimum yang direkomendasikan berdasarkan hasil power analysis.

Partisipan direkrut menggunakan teknik snowball sampling melalui penyebaran kuesioner secara daring. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti menjangkau partisipan yang memenuhi karakteristik penelitian melalui jaringan sosial responden yang telah berpartisipasi sebelumnya. Adapun kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) termasuk dalam kelompok Generasi Z berusia 18–27 tahun, (2) berdomisili di Kota atau Kabupaten Bekasi, (3)

menggunakan internet secara aktif dalam aktivitas sehari-hari, dan (4) bersedia mengikuti penelitian dengan memberikan persetujuan (informed consent) sebelum mengisi kuesioner.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen psikologis, yaitu Skala Kontrol Diri versi Indonesia dan *Problematic Internet Use Questionnaire Short Form* (PIUQ-SF-6).

Kontrol diri diukur menggunakan Skala Kontrol Diri versi Indonesia yang diadaptasi oleh Arifin dan Milla (2020) berdasarkan model yang dikembangkan oleh de Ridder et al. (2011). Instrumen ini terdiri atas 10 butir yang mengukur dua dimensi, yaitu inhibitory self-control dan initiatory self-control. Respon diberikan menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat kontrol diri individu.

Problematic Internet Use diukur menggunakan *Problematic Internet Use Questionnaire Short Form* (PIUQ-SF-6) yang dikembangkan oleh Demetrovics et al. (2016). Instrumen ini terdiri atas enam butir yang merepresentasikan tiga dimensi utama, yaitu *Obsession*, *neglect*, dan *control disorder*, dengan masing-masing dimensi diwakili oleh dua butir. Respon diberikan menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat *Problematic Internet Use*.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua instrumen terlebih dahulu diuji kualitas psikometriknya melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan Corrected Item–Total Correlation untuk mengevaluasi kemampuan setiap butir dalam merepresentasikan konstruk yang diukur. Mengacu pada kriteria Azwar (2019), suatu butir dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi item-total $\geq 0,30$. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh butir pada *Problematic Internet Use Questionnaire Short Form* (PIUQ-SF-6) maupun Skala Kontrol Diri versi Indonesia memenuhi kriteria validitas, sehingga seluruh item dipertahankan dan digunakan pada penelitian utama. Selanjutnya, reliabilitas instrumen diestimasi menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk menilai konsistensi internal masing-masing skala. Hasil pengujian menunjukkan bahwa PIUQ-SF-6 memiliki koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,8352$, sedangkan Skala Kontrol Diri versi Indonesia memiliki koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,8625$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang baik sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerahasiaan data, serta hak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Partisipan yang menyatakan persetujuan (informed consent) selanjutnya mengisi data demografis, dilanjutkan dengan pengisian Skala Kontrol Diri versi

Indonesia dan PIUQ-SF-6. Seluruh data yang diperoleh dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan JASP. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik partisipan. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas. Analisis Korelasi dilakukan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan skor total *Problematic Internet Use* serta hubungan kontrol diri dengan masing-masing dimensi PIU, yaitu *Obsession*, *neglect*, dan *control disorder*. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Karakteristik Partisipan Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	98	44,5
	Perempuan	122	55,5
		220	100
Usia (tahun)	18–20	78	35,5
	21–23	96	43,6
	24–27	46	20,9
		220	100
Status Aktivitas	Mahasiswa	146	66,4
	Bekerja	58	26,4
	Belum bekerja	16	7,2
		220	100
Durasi Penggunaan Internet per Hari	< 3 jam	16	7,3
	3–5 jam	62	28,2
	> 5 jam	142	64,5
		220	100
Aktivitas Internet yang Sering Dilakukan	Media sosial	86	39,1
	Pembelajaran	48	21,8
	<i>Streaming</i>	42	19,1
	Bermain gim	26	11,8
	Lainnya	18	8,2
		220	100

Berdasarkan Tabel 1. diatas, mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 122 orang (55,5%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 98 orang (44,5%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar partisipan berada pada rentang usia 21–23 tahun sebanyak 96 orang (43,6%), diikuti kelompok usia 18–20 tahun sebanyak 78 orang (35,5%), dan usia 24–27 tahun sebanyak 46 orang (20,9%). Ditinjau dari status aktivitas, mayoritas partisipan merupakan mahasiswa sebanyak 146 orang (66,4%), sedangkan 58 orang (26,4%) telah bekerja dan 16

orang (7,2%) belum bekerja. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan Generasi Z yang masih berada pada masa pendidikan tinggi. Berdasarkan intensitas penggunaan internet, sebagian besar partisipan menggunakan internet selama lebih dari lima jam per hari (64,5%), sementara 28,2% menggunakan internet selama 3–5 jam per hari, dan hanya 7,3% yang menggunakan internet kurang dari tiga jam per hari. Adapun aktivitas internet yang paling sering dilakukan adalah mengakses media sosial (39,1%), diikuti oleh aktivitas pembelajaran (21,8%), *streaming* (19,1%), bermain gim (11,8%), serta aktivitas lainnya (8,2%).

Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena memiliki tingkat sensitivitas yang baik dalam mendeteksi penyimpangan distribusi data. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *Problematic Internet Use* (PIU) memiliki nilai $W = 0,9835$ dengan $p = 0,011$, sedangkan variabel Kontrol Diri memiliki nilai $W = 0,9433$ dengan $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi pada kedua variabel lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel tidak berdistribusi normal. Temuan tersebut juga didukung oleh hasil pemeriksaan visual melalui histogram dan Q-Q plot, yang menunjukkan adanya penyimpangan dari pola distribusi normal, terutama pada bagian ekor distribusi. Berdasarkan hasil tersebut, asumsi normalitas tidak terpenuhi. Oleh karena itu, analisis hubungan antara kontrol diri dan *Problematic Internet Use* dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho, yang tidak mensyaratkan distribusi data normal.

Analisis Data

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Spearman (Spearman's rho) untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan *Problematic Internet Use* (PIU). Analisis tidak hanya dilakukan terhadap skor total PIU, tetapi juga terhadap masing-masing dimensinya, yaitu *Obsession*, *neglect*, dan *control disorder*, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan kontrol diri dengan setiap aspek *Problematic Internet Use*. Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman Kontrol Diri dan *Problematic Internet Use*

Variabel 1	Variabel 2	Spearman's ρ	p
Kontrol Diri	<i>Problematic Internet Use</i>	-0,540	<0,001
	<i>Obsession</i>	-0,470	<0,001
	<i>Neglect</i>	-0,580	<0,001
	<i>Control disorder</i>	-0,380	<0,001

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri (self-control) dengan *Problematic Internet Use* (PIU) pada Generasi Z pengguna internet aktif di Bekasi. Hasil analisis

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *Problematic Internet Use* dengan koefisien korelasi sebesar $p = -0,54$ ($p < 0,05$). Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan mengalami *Problematic Internet Use*. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan menunjukkan perilaku penggunaan internet yang maladaptif. Berdasarkan kriteria Cohen (1988), nilai korelasi tersebut berada pada kategori sedang hingga kuat, yang menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor psikologis penting dalam menjelaskan kecenderungan munculnya *Problematic Internet Use*.

Temuan ini sejalan dengan teori regulasi diri yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang meskipun dihadapkan pada godaan atau kepuasan sesaat (Tangney et al., 2004; de Ridder et al., 2012). Dalam konteks penggunaan internet, individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengatur durasi penggunaan internet, menentukan prioritas aktivitas, serta menahan dorongan untuk terus terhubung dengan dunia digital ketika terdapat tanggung jawab lain yang harus diselesaikan. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih mudah mengikuti dorongan impulsif untuk menggunakan internet secara berlebihan sehingga meningkatkan risiko berkembangnya *Problematic Internet Use*. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan mekanisme psikologis utama yang berperan dalam mencegah berkembangnya perilaku penggunaan internet yang bermasalah.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan *Problematic Internet Use*. Mei et al. (2016) menemukan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan prediktor penting munculnya penggunaan internet yang bermasalah pada remaja. Fan et al. (2022) menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik memiliki kecenderungan lebih rendah mengalami *Problematic Internet Use*, baik secara langsung maupun melalui penurunan tingkat kesepian dan sensitivitas terhadap penolakan. Penelitian longitudinal Wang et al. (2023) juga menunjukkan bahwa kontrol diri berperan sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi risiko berkembangnya *Problematic Internet Use* dari waktu ke waktu. Konsistensi temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan PIU relatif stabil pada berbagai kelompok usia maupun konteks budaya.

Berbeda dengan sebagian besar penelitian terdahulu, penelitian ini tidak hanya menguji hubungan kontrol diri dengan skor total *Problematic Internet Use*, tetapi juga menganalisis hubungan kontrol diri dengan masing-masing dimensi PIU. Analisis ini memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai aspek perilaku penggunaan internet yang paling berkaitan dengan kemampuan kontrol diri.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan dimensi *Obsession* berada pada kategori sedang ($p = -0,47$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang lebih baik cenderung mampu mengurangi kecenderungan untuk

terus memikirkan internet atau memiliki dorongan kuat untuk selalu terhubung secara daring. Namun demikian, kekuatan hubungan yang tidak terlalu tinggi mengindikasikan bahwa munculnya *Obsession* terhadap internet kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor psikologis lain, seperti regulasi emosi, kebutuhan afiliasi sosial, fear of missing out (FoMO), atau kebiasaan menggunakan media sosial. Dengan kata lain, meskipun kontrol diri berperan dalam menekan keterikatan kognitif terhadap internet, aspek ini tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh kemampuan kontrol diri.

Hubungan terkuat ditemukan pada dimensi *neglect* ($p = -0,58$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri memiliki keterkaitan yang lebih besar dengan kecenderungan individu mengabaikan tanggung jawab akademik, pekerjaan, maupun hubungan sosial akibat penggunaan internet. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu mengatur prioritas, mengelola waktu, dan menyeimbangkan aktivitas daring dengan kewajiban sehari-hari. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah menunda pekerjaan, mengabaikan aktivitas penting, atau mengurangi interaksi sosial karena lebih memilih menghabiskan waktu di internet. Temuan ini memperkuat teori Tangney et al. (2004) bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengarahkan perilaku menuju tujuan jangka panjang dengan menghambat perilaku yang memberikan kepuasan sesaat.

Sementara itu, hubungan antara kontrol diri dan dimensi *control disorder* berada pada kategori lemah hingga sedang ($p = -0,38$; $p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku memang berhubungan dengan kemampuan individu membatasi penggunaan internet, tetapi hubungan tersebut tidak sekuat pada dimensi *neglect*. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah bahwa *control disorder* tidak hanya dipengaruhi oleh kontrol diri, tetapi juga oleh faktor lain seperti pembentukan kebiasaan (habit formation), desain adiktif platform digital, sistem notifikasi yang terus-menerus, serta mekanisme penghargaan instan (instant gratification) yang ditawarkan berbagai aplikasi digital. Dengan demikian, kesulitan mengendalikan penggunaan internet tampaknya merupakan hasil interaksi antara faktor individu dan karakteristik lingkungan digital yang semakin persuasif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang berbeda pada setiap dimensi *Problematic Internet Use*. Temuan ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian mengenai PIU karena menunjukkan bahwa tidak semua aspek PIU dipengaruhi oleh kontrol diri dengan kekuatan yang sama. Hubungan yang paling kuat pada dimensi *neglect* mengindikasikan bahwa kontrol diri lebih berperan dalam membantu individu mengelola tanggung jawab dan aktivitas sehari-hari dibandingkan mengurangi keterikatan psikologis terhadap internet (*Obsession*) ataupun kesulitan menghentikan penggunaan internet (*control disorder*). Dengan demikian, intervensi untuk menurunkan *Problematic Internet Use* pada Generasi Z tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan kontrol diri secara umum, tetapi juga perlu disesuaikan dengan karakteristik setiap dimensi PIU. Program pelatihan manajemen waktu, penguatan regulasi diri, serta pengembangan kemampuan menetapkan prioritas diperkirakan akan lebih efektif untuk mengurangi aspek

neglect, sedangkan intervensi yang menargetkan *Obsession* dan *control disorder* kemungkinan memerlukan pendekatan tambahan, seperti regulasi emosi, pengelolaan kebiasaan digital, dan peningkatan kesadaran terhadap penggunaan teknologi secara adaptif.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *Problematic Internet Use* (PIU) pada Generasi Z di Kota Bekasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan mengalami *Problematic Internet Use*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak sama pada setiap dimensi PIU. Dimensi *neglect* memiliki hubungan negatif paling kuat dengan kontrol diri, diikuti oleh *Obsession* dan *control disorder*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kontrol diri berperan lebih besar dalam membantu individu mengelola tanggung jawab dan aktivitas sehari-hari dibandingkan dalam mengurangi keterikatan psikologis terhadap internet maupun kesulitan mengendalikan penggunaan internet.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada analisis hubungan kontrol diri tidak hanya terhadap skor total *Problematic Internet Use*, tetapi juga terhadap masing-masing dimensinya. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai aspek-aspek *Problematic Internet Use* yang paling berkaitan dengan kontrol diri pada Generasi Z. Temuan ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promotif dan preventif yang berfokus pada penguatan kontrol diri, khususnya melalui pelatihan regulasi diri, manajemen waktu, dan kemampuan menetapkan prioritas sebagai upaya mengurangi kecenderungan *Problematic Internet Use*.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan representatif dari berbagai wilayah di Indonesia, menggunakan desain longitudinal untuk menjelaskan arah hubungan antarvariabel, serta mengkaji faktor-faktor psikologis lain yang berpotensi memengaruhi *Problematic Internet Use*, seperti regulasi emosi, *fear of missing out* (FoMO), kesepian, dan kebiasaan penggunaan media sosial. Dengan demikian, pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang mendasari *Problematic Internet Use* pada Generasi Z dapat menjadi lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Aliyah, S. M., Rahman, D. H., & Indreswari, H. (2023). Faktor-Faktor Yang Berkontribusi Terhadap *Problematic Internet Use* (PIU) Pada Siswa: Sebuah Systematic Literature Review. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(3), 557–571. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7754>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi Dan Properti Psikometrik Skala Kontrol Diri Ringkas Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). Peluncuran Hasil Survei APJII: Profil Internet Indonesia & Segmentasi Pasar ISP Tahun 2025. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and Measurement of Generalized *Problematic Internet Use*: A Two-Step Approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Demetrovics, Z., Király, O., Koronczai, B., Griffiths, M. D., Nagygyörgy, K., Elekes, Z., Tamás, D., Kun, B., Kökönyei, G., Urbán, R., & Farkas, J. (2016). Psychometric Properties Of The *Problematic Internet Use* Questionnaire Short-Form (PIUQ-SF-6) In A Nationally Representative Sample Of Adolescents. *PLoS ONE*, 11(8), Article e0159409. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159409>
- de Ridder, D. T. D., de Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (2011). Not Doing Bad Things Is Not Equivalent To Doing The Right Thing: Distinguishing Between Inhibitory And Initiatory Self-Control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock Of Self-Control: A Meta-Analysis Of How Trait Self-Control Relates To A Wide Range Of Behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Dimock, M. (2019). Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins. Pew Research Center.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview And Systematic Review Of Relations With Anxiety And Depression Psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Fan, C., Luo, Y., Yang, C., Meng, H., & Guo, W. (2022). Self-Control and *Problematic Internet Use* Among Chinese Adolescents: The Mediating Roles Of Rejection Sensitivity And Loneliness. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02892-5>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical Power Analyses Using G*Power 3.1: Tests For Correlation And Regression Analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Gjoneska, B., Potenza, M. N., Jones, J., Corazza, O., Hall, N., Sales, C. M. D., & Demetrovics, Z. (2022). Problematic Use Of The Internet During The COVID-19 Pandemic: Good Practices And Mental Health Recommendations. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 814876. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.814876>

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet Addiction And *Problematic Internet Use*: A Systematic Review Of Clinical Research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Mei, S., Yau, Y. H. C., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). *Problematic Internet Use*, Well-Being, Self-Esteem and Self-Control: Data From A High-School Survey in China. *Addictive Behaviors*, 61, 74–81. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.009>
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic Review and Meta-Analysis Of Epidemiology Of Internet Addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612–622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- 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), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tokunaga, R. S. (2017). A Meta-Analysis of The Relationships Between Psychosocial Problems And Internet Habits: Synthesizing Internet Addiction, *Problematic Internet Use*, and deficient self-regulation research. *Communication Monographs*, 84(4), 423–446. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1332419>
- Wang, W., Ye, J., Zhu, Y., Huang, D., & Zhao, X. (2023). Longitudinal Relationship Between Internet Self-Control and *Problematic Internet Use* Among Chinese Adolescents: Mediating Role Of Meaning In Life. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1258673. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1258673>