

## Komparasi *Self-Control* Generasi Z terhadap Adiksi Internet

Hidayatul Fikra

Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran

([hidayatul22001@mail.unpad.ac.id](mailto:hidayatul22001@mail.unpad.ac.id))

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima : 09 Januari 2023  
Direvisi : 14 November 2023  
Disetujui : 09 Januari 2024

DOI:  
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.21156>

Internet telah menyusupi dunia generasi Z hampir dalam setiap lini kehidupannya. Jika generasi Z tidak memiliki *self-control* yang tinggi, adiksi terhadap internet tidak dapat terelakkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komparasi *self-control* pada generasi Z sesuai dengan kategori adiksi internetnya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis dengan pendekatan kualitatif. Tingkat adiksi internet diketahui dengan *internet addiction test*, kemudian dilakukan wawancara untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan gambaran *self-control* pada generasi Z. Hasil penelitian menemukan bahwa dari sembilan orang responden, diketahui terdapat empat orang dengan kategori adiksi ringan dan lima orang lainnya dengan kategori adiksi sedang. Adapun hasil perbandingan *self-control* responden diketahui bahwa responden dengan kategori rendah memiliki *self-control* yang tinggi, dan responden dengan kategori sedang memiliki tingkat *self-control* yang rendah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan *self-control* pada generasi Z yaitu antara responden dengan kategori adiksi ringan dan kategori adiksi sedang.

**Kata Kunci:** Adiksi Internet; Generasi Z; *Self-Control*

### *A Comparison of Generation Z's Self-Control toward Internet Addiction*

#### Abstract

The internet has infiltrated generation Z's world in almost every aspect of their lives. If generation Z does not have high self-control, addiction to the internet is inevitable. This study aims to analyze the comparison of self-control in generation Z according to the category of internet addiction. This research uses an analytical descriptive method with a qualitative approach. The level of internet addiction is known with the internet addiction test, then interviews are conducted to explore and describe the picture of self-control in generation Z. The results of the study found that of the nine respondents, there were four people with mild addiction categories and five others with moderate addiction categories. As for the results of the comparison of respondents' self-control, it is known that respondents with low categories have high self-control, and respondents with moderate categories have low levels of self-control. This study concludes that there are differences in self-control in generation Z, namely between respondents with mild addiction categories and moderate addiction categories.

**Keywords:** Internet Addiction; Generation Z; Self-Control

#### Pendahuluan

Dunia sedang mengalami perkembangan teknologi yang sangat pesat. Berbagai kemudahan dan hiburan disediakan bagi siapapun dan dimanapun, serta dapat diakses dengan leluasa. Bahkan hari ini, muncul istilah 'dunia dalam genggaman' yang mana 24/7 dalam kehidupan manusia

selalu bersinggungan dengan teknologi, salah satunya dalam penggunaan internet. Tidak dapat dipungkiri bahwa internet sudah menyusupi hampir setiap lini kehidupan, baik orang dewasa maupun remaja dan anak-anak.

Merujuk pada sebuah penelitian dari lembaga survei internasional Hootsuite dan We are Social pada tahun 2019 menyatakan bahwa

Indonesia merupakan negara kelima tertinggi di dunia setelah Filipina, Brazil, Thailand dan Kolombia dalam pengaksesan internet. Rata-rata waktu yang dihabiskan masyarakat Indonesia untuk mengakses internet yaitu selama 8 jam 36 menit (Septania & Proborini, 2020). Berdasarkan data survei Badan Pusat Statistik, bahwa sebanyak 62,10% dari populasi Indonesia sudah mengakses internet pada tahun 2021 (Sutarsih et al., 2021). Bahkan menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), sejak tahun 2018 hingga tahun 2022, tingkat penetrasi internet Indonesia telah mencapai angka 77,02%, yang didominasi oleh usia remaja dan dewasa awal (usia 13-25 tahun) sebesar 76,63% dari total seluruh pengguna internet di Indonesia (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Usia remaja dan dewasa awal tersebut tergolong ke dalam generasi Z.

Generasi Z adalah generasi yang lahir pada tahun 1995 hingga tahun 2010. Mereka tumbuh dan berkembang seiring dengan perkembangan internet di Indonesia yang dimulai pada tahun 1990 (Gani, 2020). Marc Prensky menyebut generasi ini sebagai *Native Digital* yang merujuk pada sekelompok orang yang dibesarkan sejak lahir dengan teknologi. Menurutnya, generasi ini adalah generasi yang bergumul dengan *bit* dan *byte* sejak lahir, sehingga akan membawa dampak diskontinuitas sosial yang besar. Bahkan menurut Prensky, generasi ini akan menghabiskan kehidupannya dikelilingi oleh segenap perangkat digital dan gaya hidup instan dengan kemudahan internet merupakan bagian integral dari kehidupannya (Hidayat et al., 2017). Hal ini kemudian akan menjadi benih-benih kemunculan sebuah adiksi terhadap internet.

Sebagaimana penegasan Prensky, generasi Z merupakan generasi awal yang mulai menunjukkan gejala-gejala adiksi internet. Sejumlah adiksi tersebut terlihat pada

sikap skeptis yang mana tidak peduli dengan interaksi sosial. Sebanyak 83% generasi Z tidak dapat lepas dari internet meskipun dalam sehari. Dampak dari adiksi lainnya yaitu fenomena *behavioral addiction*, yang mana tidak dapat mengontrol diri sendiri sehingga dapat mengganggu aktivitas. Adiksi ini dipengaruhi oleh tidak terkontrolnya produksi *dopamine* di dalam otak sehingga membuat individu tidak bisa lepas dari internet. Reaksi ini hampir sama dengan reaksi otak yang disebabkan oleh narkoba, minuman keras dan perjudian (Hikmawati, 2020). Dalam kasus yang dilansir dari [Republika.co.id](http://Republika.co.id), reaksi tersebut tampak pada belasan hingga puluhan remaja di Jawa Barat terpaksa harus dirawat di rumah sakit jiwa karena adiksi internet (Ucu, 2021).

Adiksi internet menurut Kimberly Young merupakan suatu keadaan kurangnya kontrol diri individu terhadap penggunaan internet. Young juga menspesifikan istilah ini karena kata adiksi mencakup berbagai perilaku dan masalah pengendalian impuls. Kategori adiksi internet tersebut yaitu *cybersexual addiction*, *cyber relationship addiction*, *net compulsions*, *information overload*, dan *computer addiction* (Jayati, 2021).

Beragam kasus terkait adiksi internet telah marak diberitakan oleh media saat ini. Padahal jika dicermati kembali, usia generasi Z telah memasuki tahapan *self-control* yang matang. Berbagai literatur juga ditemukan terkait adiksi internet dan *self-control*. Diantaranya penelitian Imelda Uli Simanjuntak, dkk. (2021), bahwa generasi Z adalah generasi yang rentan dengan adiksi internet bahkan bisa mencapai level *severe* karena dipengaruhi oleh kedekatan teknologi dengan kehidupannya (Simanjuntak et al., 2021). Sedangkan penelitian terkait adiksi internet dan *self-control* pada generasi Z diantaranya dipaparkan dalam (Akin et al., 2015; Ismail & Zawahreh, 2017; Song & Park, 2019), dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menghasilkan temuan

bahwa adiksi internet dan *self-control* memiliki korelasi yang positif. Dari berbagai literatur terdahulu disimpulkan bahwa adiksi internet dan *self-control* memiliki hubungan satu sama lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gambaran adiksi internet yang tengah mewabah pada generasi Z saat ini, kemudian akan dilakukan analisis terkait *self-control* generasi Z untuk mengkomparasikan gambaran *self-control* tersebut pada kategori-kategori adiksi internet. Dari latar belakang

permasalahan, maka dapat diramu sebuah pertanyaan penelitian terkait bagaimana komparasi *self-control* terhadap generasi Z yang terpapar adiksi internet. Untuk itu, penyusunan kerangka berpikir dinilai penting dalam upaya pelaksanaan alur logis sebuah penelitian. Dengan keberadaan kerangka berpikir, alur tersebut dapat membantu peneliti dalam melakukan eksplorasi terhadap permasalahan yang menjadi fokus atau kajian utama dalam penelitian. Kerangka berpikir ini disajikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Gambar 1 menggambarkan alur kerangka berpikir yang dimulai dengan mengetahui bagaimana pengaruh internet pada generasi Z. Kategorisasi tersebut akan disusun berdasarkan hasil dari pengukuran *Internet Addiction Test* (IAT) yang dikembangkan oleh Kimberly Young. Kemudian penelitian ini akan menganalisis gambaran *self-control* generasi Z dengan mengacu pada teori Averill sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan penelitian tentang komparasi *self-control* generasi Z di antara kategori-kategori adiksi tersebut.

Berdasarkan data dan fakta yang telah diuraikan, penelitian ini dirasa urgen dikaji untuk menemukan perbedaan sekaligus perbandingan *self-control* pada generasi Z yang terpapar adiksi internet sebagaimana yang dikemukakan pada tujuan penelitian.

### **Self-Control**

*Self-control* merupakan upaya pengendalian diri dan bentuk adaptasi sehingga menghasilkan penyesuaian yang optimal dalam berperilaku (Mumbaasithoh et al., 2019).

Menurut Averill (1973), *self-control* merupakan aktivitas pengendalian tingkah laku, yang mana individu memberi berbagai pertimbangan sebelum membuat keputusan. Calhoun dan Acocella (1990), mendefinisikan *self-control* sebagai bentuk pengaturan terhadap proses-proses fisik, psikologis dan perilaku individu (Anwarsyah & Gazi, 2017). Kontrol atau pengendalian dapat berupa memilih untuk melakukan suatu tindakan, tidak melakukan sesuatu secara berlebihan, memutuskan sesuatu, mempertahankan kesehatan, dan mematuhi aturan dan berbagai tindakan lainnya.

Berdasarkan teori Averill yang seringkali menjadi acuan dalam penelitian *self-control*, terdapat tiga aspek yang menjadi ruang lingkup *self-control* yaitu *behavioral control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif), dan *decisional control* (mengontrol perilaku). *Behavioral control* ini merupakan kemampuan individu dalam mengontrol diri terhadap stimulus yang dihadapi, sedangkan *cognitive control* yaitu bagaimana individu menyikapi

suatu peristiwa dan kemampuannya dalam menafsirkan suatu kejadian. Adapun *decisional control* yaitu kontrol diri individu terhadap pilihan yang akan diambil setelah melalui pertimbangan yang matang (Averill, 1973). Ketiga kontrol ini merupakan aspek utama yang dapat dilihat dari *self-control* seseorang (Abdurrahman et al., 2022).

Diketahui bahwa *self-control* mulai terbentuk sejak anak masih bayi, yang dimulai pada akhir tahun pertama kehidupan. Meski awalnya *self-control* mulai terbentuk dari kontrol eksternal seperti ibu, keluarga atau lingkungan, bayi akan mulai menginternalisasikan kontrol eksternal itu sehingga mulai mengerti suatu hal yang tidak boleh dilakukan ataupun boleh dilakukan (Myers & Twenge, 2016). Kemudian pada fase selanjutnya, anak mulai bisa memilih, menerima ataupun menolak sesuatu yang tidak sesuai dengan dirinya, serta kemudian mampu mengontrol perilaku dan emosi. Selain itu, *self-control* juga berfungsi untuk mereduksi efek-efek negatif lingkungan dan sebagai intervensi terhadap sesuatu yang merugikan (Indrawati & Rahimi, 2019). *Self-control* akan memasuki fase yang matang pada usia anak-anak akhir dan remaja awal, ditandai dengan berkurangnya kontrol dari orang tua meski anak masih tetap dalam pengawasan secara tidak langsung (Desmita, 2007).

## **Metode**

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yang bertujuan menyusun konsep berdasarkan hasil analisis empiris (Darmalaksana, 2020). Penelitian ini berfokus pada data-data yang bersifat deskriptif berupa hasil observasi dan pernyataan atau kata-kata lisan maupun tulisan dari orang-orang yang menjadi subjek penelitian. Penggunaan metode penelitian ini didasarkan pada tujuan peneliti yaitu mengeksplorasi gambaran dan perbandingan *self-control* pada generasi Z terhadap adiksi internet. Sedangkan desain penelitian yang

digunakan yaitu pola pikir induktif, yang mana pola pikir ini menyusun konsep berdasarkan data empiris dengan mengutamakan data lapangan apa adanya (Supriyati, 2015).

Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan terbagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sekunder. Data primer ini diperoleh dari subjek penelitian di lapangan melalui *depth-interview* terhadap sembilan orang yang secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian. Adapun kriteria terkait pemilihan responden yaitu: 1) Responden merupakan kelahiran yang tergolong pada generasi Z (kelahiran 1995-2010); 2) Sering mengakses internet. Selain data primer, sumber data dalam penelitian ini juga diperoleh dari data sekunder. Dalam hal ini, penulis mencari berbagai referensi berupa buku, artikel jurnal serta dokumentasi yang berkaitan dengan perkembangan *self-control* generasi Z.

Instrumen pengumpulan data merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk menggali data dari subjek penelitian. Adapun instrumen data dalam penelitian ini adalah *human instrument* yaitu peneliti bertindak sebagai instrumen penelitian, yang mana peneliti harus terjun langsung ke lapangan dalam mengumpulkan data (Supriyati, 2015). Pengumpulan data dilakukan selama dua bulan, yaitu pada bulan November – Desember 2022. Partisipan yang memenuhi kategori sebagaimana yang disebutkan sebelumnya akan diuji keterpaparannya terhadap adiksi internet. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT), yang dikembangkan Kimberly Young, yang terdiri dari 20 indikator. IAT merupakan salah satu alat ukur yang banyak digunakan untuk mendiagnosis adiksi internet (Prasojo et al., 2018). IAT telah diterjemahkan dan divalidasi dalam 20 bahasa, di antaranya bahasa Prancis, Spanyol, Jerman, Polandia, Finlandia, Italia, Turki, Arab, Yunani, Ibrani, Rumania, Cina, Melayu, dan Indonesia.

**Tabel 1.**  
**Internet Addiction Test**

No.	Pertanyaan
1	Seberapa sering Anda online lebih lama dari yang Anda rencanakan?
2	Seberapa sering Anda mengabaikan tugas rumah tangga demi bisa online lebih lama?
3	Seberapa sering Anda lebih memilih kesenangan main internet dibandingkan menghabiskan waktu bersama teman?
4	Seberapa sering Anda menjalin pertemanan baru dengan sesama pengguna internet?
5	Seberapa sering orang lain dalam hidup Anda mengeluh karena seringnya Anda menghabiskan waktu untuk online?
6	Seberapa sering nilai Anda turun atau tugas sekolah Anda tercecer karena Anda sering online?
7	Seberapa sering Anda memeriksa email / notifikasi dulu sebelum melakukan hal lain?
8	Seberapa sering kualitas pekerjaan atau produktivitas Anda merosot karena internet?
9	Seberapa sering Anda jadi mudah tersinggung atau tertutup jika ada orang yang bertanya apa yang Anda lakukan saat online?
10	Seberapa sering Anda menutupi kecemasan Anda tentang kehidupan nyata dengan nyamannya hidup dunia internet?
11	Seberapa sering Anda menunggu-nunggu waktu kapan bisa online lagi?
12	Seberapa sering Anda merasa takut bahwa hidup tanpa internet itu akan membosankan, tidak bermakna, dan tidak menyenangkan?
13	Seberapa sering Anda menggerutu, membentak, atau merasa kesal ketika ada orang yang mengganggu ketika Anda sedang online?
14	Seberapa sering Anda kehilangan jam tidur karena bergadang demi bisa online saat malam?
15	Seberapa sering Anda memikirkan internet ketika sedang offline dan berkhayal sedang online?
16	Seberapa sering Anda berkata "sebentar lagi" ketika sedang online?
17	Seberapa sering Anda berusaha mengurangi waktu untuk online tapi gagal?
18	Seberapa sering Anda merahasiakan sudah berapa lama Anda online?
19	Seberapa sering Anda lebih memilih online daripada keluar dengan teman-teman?
20	Seberapa sering Anda merasa tertekan, tidak bersemangat, atau cemas ketika <i>offline</i> , dan rasa itu hilang begitu Anda <i>online</i> lagi?

Aitem IAT dinilai menggunakan skala likert lima poin, yaitu 0 = tidak berlaku, 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = sangat sering. Total skor dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu skor 0-30 (penggunaan internet normal), 31-49 (kecanduan internet ringan), 50-79 (tingkat kecanduan internet sedang), dan 80-100 (tingkat kecanduan internet berat) (Prasojo dkk., 2018). Tabel 1 menyajikan pertanyaan yang dikemukakan dalam *Internet Addiction Test* (IAT).

Setelah mengkategorikan subjek penelitian sesuai dengan skor adiksi internet, maka pengumpulan data dilanjutkan dengan teknik wawancara semi terstruktur terhadap subjek penelitian. Pertanyaan terkait *self-control* dirancang berdasarkan tiga aspek *self-control* dalam teori Averill. Dari hasil wawancara ini kemudian akan didapatkan gambaran *self-control* yang dimiliki oleh para partisipan. Pertanyaan wawancara dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2.**  
**Interview Guideline tentang Self-Control**

Aspek	Indikator Pertanyaan
Behavior Control	Keinginan mengakses internet sepanjang hari
	Penggunaan internet pada waktu luang
	Penggunaan internet pada waktu malam yang berdampak pada aktivitas keesokan harinya
	Terdistraksi internet dengan mudah (gangguan fokus)
	Teguran dari eksternal individu
Cognitive Control	Ketidakmampuan membatasi diri dari internet
	Lebih mengedepankan sosialisasi di dunia maya daripada dunia nyata
	Menilai komentar orang lain secara negatif
	Menilai kejadian viral secara negatif
	Menilai orang yang pansos secara negatif
Decisional Control	Menilai kasus <i>cyberbullying</i> adalah tindakan yang wajar
	Tidak memiliki perasaan empati terhadap korban <i>cyberbullying</i>
	Menunda pekerjaan untuk mengakses internet
	Merasa FoMo karena tidak mengikuti tren media sosial

### Hasil dan Pembahasan

Internet terbukti telah menyusupi kehidupan generasi Z saat ini. Berdasarkan observasi peneliti, orang-orang menggunakan internet baik untuk pekerjaan, belajar, hiburan, transaksi, dan berbelanja, serta hal-hal yang berkaitan dengan peribadatan. Berbagai kemudahan yang diberikan oleh internet ini membuat sejumlah penggunaannya mengalami kecanduan baik ringan, sedang maupun berat. Berdasarkan pengukuran *internet addiction test* pada sembilan orang generasi Z, didapatkan hasil sebagai tercantum pada tabel 3.

Tabel 3 menunjukkan gambaran para partisipan yang mengikuti pengukuran adiksi

internet. Ditinjau dari segi usia partisipan, didapatkan data yang bervariasi, yaitu mulai usia 17 - 23 tahun. Sedangkan jika ditinjau dari kategori adiksi internet, sebanyak empat orang partisipan berada pada kategori rendah (*mild*) dan lima orang lainnya berada pada kategori sedang (*moderate*). Pada kategori rendah terdapat dua orang perempuan dan dua orang laki-laki, sedangkan pada kategori sedang terdapat dua orang perempuan dan tiga orang laki-laki. Angka yang ditunjukkan pada hasil tes pengukuran tersebut juga bervariasi. Meskipun terdapat responden dengan kategori sedang, namun angka tersebut ada yang mendekati kategori rendah dan ada pula yang mendekati kategori tinggi.

**Tabel 3.**  
**Hasil Pengukuran *Internet Addiction Test***

No	Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
1	TBP	22	L	34	<i>Mild</i>
2	ATP	23	P	36	<i>Mild</i>
3	HA	23	P	41	<i>Mild</i>
4	HF	18	L	49	<i>Mild</i>
5	SS	17	P	51	<i>Moderate</i>
6	RH	21	P	63	<i>Moderate</i>
7	MAR	18	L	76	<i>Moderate</i>
8	MT	18	L	77	<i>Moderate</i>
9	AN	21	L	79	<i>Moderate</i>

Menurut Averill, terdapat tiga aspek *self-control* yaitu *behavioral control*, *cognitive control* dan *decisional control* (Astuti, 2019). Ketiga aspek tersebut mencakup kemampuan mengendalikan kognisi, emosi, dan perilaku dengan cara menunda kepuasan langsung

untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Selain itu, juga mencakup upaya menyesuaikan diri dengan kebutuhan sosial dan situasional (Kim et al., 2017). Adapun hasil wawancara secara sederhana dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4.**  
**Hasil Wawancara terkait *Self Control* Responden (Mengacu pada *Self-Control* yang rendah)**

Aspek	Indikator Pertanyaan	Responden								
		Kategori Rendah					Kategori Sedang			
		TBP	ATP	HA	HF	SS	RH	MAR	MT	AN
Behavior Control	Keinginan mengakses internet sepanjang hari						v		v	v
	Penggunaan internet pada waktu luang	v	v	v	v	v	v	v	v	v
	Penggunaan internet pada waktu malam yang berdampak pada aktivitas keesokan harinya						v	v		v
	Terdistraksi internet dengan mudah (gangguan fokus)							v	v	v
	Teguran dari eksternal individu					v	v	v	v	v
	Ketidakmampuan membatasi diri dari internet						v	v	v	v
	Lebih mengedepankan sosialisasi di dunia maya daripada dunia nyata						v	v		v
	Menilai komentar orang lain secara negatif									
Cognitive Control	Menilai orang yang pansos secara negatif									
	Menilai kasus <i>cyberbullying</i> adalah tindakan yang wajar									
	Tidak memiliki perasaan empati terhadap korban <i>cyberbullying</i>									
Decisional Control	Menunda pekerjaan untuk mengakses internet						v	v	v	v
	Merasa FoMo karena tidak mengikuti tren media sosial		v			v	v	v	v	v
	<b>Total</b>	1	2	1	1	3	8	8	7	9

### **Behavioral Control**

*Behavioral control* merupakan cara individu dalam mengontrol atau mengendalikan perilakunya sebagai reaksi terhadap suatu stimulus (Averill, 1973). Individu yang memiliki *self-control* yang tinggi dapat mengendalikan responnya seperti dengan cara menjauhi stimulus, memberi tenggang waktu untuk memberikan respon, atau dengan mengurangi intensitas serta frekuensi respon.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap sembilan orang responden, peneliti mengidentifikasi terdapat perbedaan antara responden yang memiliki tingkat adiksi rendah dan sedang. Hal ini ditinjau dalam beberapa indikator, seperti intensitas waktu yang dihabiskan dalam mengakses internet, reaksi atas distraksi yang ditimbulkan internet, peran faktor eksternal sebagai penyebab kontrol diri responden, dan sosialisasi antara dunia nyata dan dunia maya yang dilakukan oleh responden.

Para responden yang tergolong pada kategori adiksi rendah menyatakan bahwa mereka tidak memiliki keinginan untuk mengakses internet sepanjang hari, bahkan cenderung berusaha menjauhi atau mengurangi intensitasnya. Rata-rata waktu yang dihabiskan oleh para responden dengan kategori adiksi rendah adalah 4-5 jam. Sementara itu, lima responden dengan kategori adiksi sedang memiliki kontrol perilaku yang beragam. Responden SS dan responden MAR yang memiliki skor 51 dan 76 menyatakan tidak ingin mengakses internet sepanjang hari. Namun perbedaan kedua responden ini adalah responden SS dapat menjauhi stimulus dengan menahan diri untuk selalu mengecek *handphone* (Komunikasi Personal, Responden SS, 2 Desember 2022), sedangkan responden MAR mudah terpancing untuk mengecek *handphone* (Komunikasi Personal, Responden MAR, 14 Desember 2022). Hal ini berbanding terbalik dengan tiga orang responden lainnya yang memiliki

keinginan mengakses internet sepanjang hari. Jika dilihat dari intensitas waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet pada kategori adiksi sedang ini pun sangat beragam, yaitu mulai dari empat hingga 15 jam. Empat jam tersebut dihabiskan oleh responden SS, sedangkan waktu selama belasan jam dihabiskan oleh responden dengan kategori adiksi sedang mendekati berat yaitu pada skor melebihi angka 70, seperti responden MAR, MT dan AN.

Adapun penggunaan internet pada waktu luang, hampir semua responden melakukannya. Responden dengan kategori adiksi rendah pernah begadang untuk mengakses internet, seperti saat menonton film. Hal ini seringkali disebabkan karena tayangan tersebut membuat penasaran responden sehingga kehabisan hingga dini hari. Akan tetapi hal ini hanya dilakukan di waktu-waktu tertentu, seperti *weekend* atau saat luang dan tidak memiliki tugas. Waktu luang tersebut juga digunakan oleh pengguna internet dengan kategori adiksi sedang, namun seringkali melebihi jadwal tidur seharusnya sehingga mengganggu aktivitas keesokan harinya. Hal ini dilakukan oleh tiga orang responden kategori adiksi sedang selain responden SS dan MT.

Ditinjau dari tingkat distraksi internet terhadap responden, responden dengan kategori adiksi rendah jarang terdistraksi dengan internet saat mengerjakan tugas. Dua dari empat responden dengan kategori adiksi rendah menyatakan bahwa mereka dapat fokus dalam melakukan tugas atau pekerjaan, meskipun terdapat notifikasi ataupun sesuatu yang menarik di *handphone* mereka. Sedangkan dua lainnya menyatakan bahwa saat melakukan suatu tugas atau pekerjaan, hal tersebut dilakukan dengan baik, akan tetapi saat merasa bosan, responden tersebut mengakses internet namun dengan jangka waktu tertentu. Hal yang sama juga dilakukan oleh satu orang responden dengan



kategori adiksi sedang yang cenderung pada kategori adiksi rendah (Responden SS dan RH). Responden tersebut mengurangi intensitas mengakses internet dengan membatasi waktu, seperti hanya *scrolling* aplikasi TikTok hingga pukul 19.00 WIB., kemudian akan memaksakan diri untuk belajar dan menjauhi stimulus internet (Komunikasi Personal, Responden SS dan RH, 1-2 Desember 2022).

Sedangkan responden MAR, MT dan AN akan langsung mengakses internet saat terdistraksi. Adapun respon terhadap distraksi internet tersebut adalah langsung mengecek notifikasi yang muncul pada layar *handphone*, sehingga sulit untuk membatasi diri. Hal ini sangat jelas dialami terutama oleh responden AN dengan skor 79 yang mendekati angka kategori adiksi berat. Responden tersebut menyatakan bahwa dirinya cukup kesulitan untuk mengendalikan diri, misalnya saat mengerjakan tugas atau menghafal Al-Qur'an. Responden AN seringkali terbayang sedang mengakses internet dan harus menyimpan *handphone* tersebut di dalam lemari atau di sisi ruangan yang tidak dapat dijangkau agar dapat fokus. Lebih lanjut responden AN juga menyatakan bahwa saat dirinya bertugas sebagai relawan di sebuah pulau yang belum ada internetnya selama satu minggu, timbul perasaan gelisah tidak bisa mengakses internet bahkan hal tersebut terbawa mimpi (Komunikasi Personal, Responden AN, 6 Desember 2022).

Keinginan memenuhi kepuasan dengan segera merespon stimulus internet seperti notifikasi pada *handphone* menunjukkan aspek kontrol diri yang rendah pada individu (Kim et al., 2017). Jika hal ini terus dibiarkan, maka adiksi terhadap internet akan semakin parah bahkan dapat menimbulkan perilaku maladaptif dan agresi di kemudian hari jika dibatasi dalam mengakses internet.

Jika dilihat pada faktor eksternal sebagai penyebab kontrol perilaku individu, empat

orang responden dengan kategori adiksi rendah jarang mendapat teguran atau dibatasi dalam mengakses internet oleh orang tua atau orang-orang di lingkungan mereka. Hal ini diduga disebabkan waktu yang dihabiskan tidak terlalu lama serta tugas lainnya dapat dikerjakan dengan baik. Sedangkan kelima responden mengaku orang di sekitar mereka seringkali menegur untuk membatasi diri mereka agar tidak kecanduan. Meski demikian, keinginan yang besar untuk mengakses internet membuat mereka berdalih tidak ada tugas atau pekerjaan yang harus dilakukan. Mengacu pada tingkat *self-control*, individu yang memiliki kontrol atau pengendalian diri yang tinggi sangat menyadari prosedur pembelajaran dan berusaha menyeimbangkan antara kecepatan mengerjakan tugas dan waktu penyelesaiannya. Hal ini dilakukan dengan menggunakan strategi yang tepat untuk menyesuaikan diri dan membentuk perilaku belajar yang baik. Sementara itu, pada individu yang memiliki kontrol diri rendah, akan menunda pekerjaan atau tugas belajar karena merasa mengalami kesulitan dengan prosedur-prosedur belajar (Kim et al., 2017).

Pada aspek *behavioral control*, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dalam mencegah dirinya menjadi adiksi terhadap internet akan membatasi diri dalam mengakses internet, sehingga lebih mengedepankan sosialisasi di dunia nyata. Jika melihat pada indikator ini, keempat responden dengan kategori adiksi rendah lebih mengedepankan kehidupan dan pergaulan di dunia nyata daripada dunia maya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh responden HF, hubungan di dunia nyata membuat komunikasi lebih efektif. Responden ini juga menyatakan bahwa dia lebih memilih menyimpan *handphone* saat berkumpul dengan keluarga atau teman, bahkan juga mempelopori untuk sama-sama tidak menggunakan *handphone* saat ada pertemuan tatap muka atau ada masalah yang perlu diselesaikan. Menurutnya, meskipun keseharian manusia bersinggungan dengan

*internet*, tidak seharusnya hal itu menjadi prioritas (Komunikasi Personal, Responden HF, 6 Desember 2022). Hal ini sejalan dengan pernyataan responden TBP yang berusaha menyibukkan diri dengan mengulang kembali pelajaran dan menghafal Al-Qur'an sebagai prioritasnya. Saat tidak adanya aturan yang membatasi diri untuk mengakses internet secara berlebihan, diri sendirilah yang harus membuat aturan tersebut agar pemanfaatan terhadap internet tetap pada kebutuhan dan tidak terlalu berlebihan (Komunikasi Personal, Responden TBP, 4 Desember 2022).

Pada responden dengan kategori adiksi sedang menyatakan bahwa hubungan sosial di dunia nyata maupun maya merupakan hal yang penting. Responden SS dan MT memilih untuk menyeimbangkannya, sedangkan responden RH, MAR, dan AN memilih untuk lebih aktif di dunia maya, dengan alasan sosialisasi di dunia maya membuat mereka lebih nyaman dan tidak membuang waktu untuk bertemu secara langsung. Namun saat berkumpul di dunia nyata bersama orang lain, kelima partisipan ini memiliki sikap dan perilaku yang hampir sama, yaitu merasa biasa saja saat orang-orang dalam pertemuan tersebut mengakses internet baik berupa *scroll* Instagram, mengunggah *snapgram* ataupun bermain *game*. Menurut mereka, hal itu sudah menjadi suatu kewajaran saat ini sehingga tidak perlu dipermasalahkan selama tidak mengganggu orang lain.

### **Cognitive Control**

*Cognitive Control* merupakan cara individu dalam mengolah suatu informasi dengan cara menilai, menginterpretasi, menafsirkan dan mempertimbangkan sesuatu, sehingga individu dapat mengantisipasi kejadian tersebut (Averill, 1973). Dalam proses menginterpretasi dan mempertimbangkan suatu kejadian, individu juga berusaha memproyeksikan hal-hal positif dari stimulus secara subjektif.

Pertanyaan wawancara terkait *cognitive control* ditekankan pada pemerolehan

informasi dan penilaian terhadap sesuatu yang ada di internet, terutama yang sering dijumpai oleh generasi Z. Diantaranya yaitu terkait pandangan terhadap internet yang baik dan komentar orang lain di internet. Sedangkan pada penilaian dan penafsiran suatu kejadian yang ada di internet, difokuskan pada pandangan terhadap kejadian yang viral, adanya orang yang melakukan 'panjat sosial' (*pansos*) dengan niat baik, dan fenomena *cyberbullying* yang seringkali muncul belakangan ini.

Berdasarkan hasil wawancara, hampir semua responden memiliki jawaban yang sama bahwa internet yang baik adalah internet yang bersifat informatif dan memberi kemudahan. Selain itu, responden MAR dan RH menambahkan bahwa internet yang baik yaitu internet yang dapat memberikan kepuasan dan kesenangan tersendiri, seperti memberikan hiburan saat suasana hati sedang buruk. Sedangkan menurut HF, internet yang baik dapat membantu manusia dalam menemukan inspirasi sehingga meningkatkan kreativitas dan produktivitas (Komunikasi Personal, Responden HF, 6 Desember 2022). Namun menurut TBP dan HA, semua internet pada dasarnya bersifat baik, karena tujuan awal diciptakannya adalah demi kemudahan manusia, akan tetapi hal ini akan berlaku tergantung penggunaannya (Komunikasi Personal, Responden TBP dan HA, 4 dan 2 Desember 2022).

Lebih lanjut, responden juga memberikan tanggapan terkait komentar yang ada di media sosial. Tujuh dari sembilan orang tersebut menyatakan bahwa komentar di dunia maya tidak begitu penting, kecuali jika menjadi seorang *content creator*. Akan tetapi untuk orang biasa, hal tersebut tidak terlalu dipermasalahkan. Dua orang lainnya yaitu HF dan AN memiliki pandangan yang berbeda. HF memandang bahwa komentar di postingan media sosial, akan meninggalkan jejak digital dan jika ditelaah kembali, beberapa komentar

akan menampilkan perspektif yang berbeda sehingga dapat menambah pengetahuan tentang cara orang lain bersikap (Komunikasi Personal, Responden HF, 6 Desember 2022). Sedangkan AN berpandangan bahwa komentar orang lain dapat menjadi salah satu acuan diri untuk melakukan perubahan, terutama komentar negatif. Seringkali orang di dunia nyata tidak dapat memberikan teguran atau nasehat secara langsung, namun jika di dunia maya, hal itu dapat menjadi tolak ukur untuk menjadi lebih baik. AN lebih memilih menanggapi dengan cara yang lebih positif (Komunikasi Personal, Responden AN, 6 Desember 2022).

Pada indikator penilaian dan penafsiran terhadap kejadian viral dan 'pansos', semua jawaban para responden hampir sama. Pernyataan terhadap sesuatu yang viral dan orang yang 'pansos' di media sosial adalah para responden cukup sekedar mengetahui alasan orang itu melakukan hal tersebut, dan selanjutnya lebih pada tindakan tidak peduli dengan hal tersebut. Namun pernyataan TBP terkait orang yang 'pansos' cukup berbeda. Menurutnya, 'pansos' tersebut merupakan suatu hal yang wajar dan dapat dimaklumi, karena setiap orang pasti ingin diperhatikan. Adapun perbuatan baiknya seperti berderma pada orang lain dengan direkam kamera merupakan urusan individu itu sendiri, namun setidaknya hal tersebut adalah suatu kebaikan yang patut untuk ditiru (Komunikasi Personal, Responden TBP, 4 Desember 2022).

Adapun tanggapan terhadap tindakan *cyberbullying* adalah semua responden merasa kesal dan geram terhadap pelaku dan merasa iba terhadap korban. Tindakan *cyberbullying* seharusnya tidak boleh terjadi, karena pada dasarnya semua orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, sehingga perbuatan kejam seperti itu harus dihilangkan. Dalam penelitian Fadhi Arwansyah dan Gazi, ditemukan bahwa orang yang memiliki *self-control* yang tinggi tidak akan melakukan

tindakan *cyberbullying* terhadap orang lain dan cenderung memiliki perasaan empati terhadap orang lain (Anwarsyah & Gazi, 2017). Perasaan empati tersebut dalam konsep Carl Rogers dijelaskan sebagai kemampuan individu dalam memahami pikiran dan perasaan orang lain seolah-olah individu tersebut masuk ke dalam diri orang lain tanpa kehilangan identitasnya (Pinasti & Kustanti, 2017). Responden AN juga menambahkan bahwa jika terdapat kasus *cyberbullying* di media sosial, patut diperhatikan bagaimana kronologi, motif dan dampak yang terjadi. Hal ini dapat menjadi suatu bentuk antisipasi jika seandainya diri pribadi mengalami hal semacam itu, karena pada era digital saat ini setiap orang memiliki peluang untuk mengalami *cyberbullying* di media sosial. Menurut penelitian Bestari Rizki, pengamatan individu terhadap kasus seperti *cyberbullying* yang digunakan sebagai upaya mengantisipasi kejadian tersebut di lain waktu merupakan bentuk *self-control* yang tinggi terutama dalam aspek *cognitive control* (Rizki, 2015).

### **Decisional Control**

*Decisional Control* merupakan kontrol individu dalam menentukan sebuah pilihan atau tindakan sebagai suatu respon terhadap stimulus. Hal ini didasarkan pada keyakinan atau persetujuan individu terhadap stimulus tersebut (Averill, 1973). Terdapat tiga macam *decision control*, yaitu *over control*, *under control* dan *appropriate control*. *Over control* adalah upaya yang dilakukan individu untuk menahan diri secara berlebihan dalam merespon stimulus. *Under control* adalah reaksi individu dalam merespon stimulus tanpa pemikiran yang matang. Adapun *appropriate control* adalah upaya individu secara tepat dalam mengendalikan impuls, yaitu melalui pemikiran yang matang sebelum memberikan respon (Mumbaasithoh et al., 2019). Pada *decisional control* ini, pertanyaan wawancara berkisar pada keputusan responden jika dihadapkan pada dua pilihan, diantaranya

pilihan untuk mengakses internet atau mengerjakan tugas, dan pilihan untuk mengikuti atau tidak tren di media sosial.

Berdasarkan hasil wawancara, responden dengan kategori adiksi rendah cenderung menyatakan keinginannya untuk menyelesaikan tugas terlebih dahulu. Jika setelahnya memiliki waktu luang atau merasa bosan, mengakses internet adalah salah satu bentuk *refreshing* yang dilakukan sebelum mengerjakan hal lainnya kembali. Keempat responden tersebut jika dikategorikan lagi berdasarkan macam-macam *decision control*, akan termasuk dalam *appropriate control* karena melakukan upaya secara sadar dalam mengendalikan stimulus untuk mengakses internet, sehingga jika melakukannya setelah menyelesaikan tugas, maka respon tersebut dapat dikatakan tepat. Sedangkan responden dengan kategori adiksi sedang, cenderung menunda tugas dengan alasan seringkali ide atau inspirasi dapat muncul di waktu-waktu *deadline*. Jika hasil wawancara dieksplorasi lebih lanjut, diketahui bahwa responden dengan kategori adiksi sedang memiliki kesulitan dalam mengendalikan diri untuk segera merespon stimulus internet, sebagaimana yang telah dipaparkan pada bagian *behavioral control*. Selain itu, responden dengan kategori adiksi sedang juga sering *online* melebihi waktu yang direncanakan. Dalam penelitian Kim dkk (2017), ditemukan bahwa individu yang sering menunda pekerjaan berkorelasi signifikan terhadap perilaku bermasalah representatif seperti kecanduan internet, sehingga tergolong pada tingkat *self-control* yang rendah. Hal ini juga dibuktikan pada pemenuhan kepuasan secara instan yang dilakukan oleh individu dengan *self-control* yang rendah. Berbanding terbalik dengan individu dengan *self-control* yang tinggi, upaya pemenuhan kepuasan instan ditunda demi mendapatkan kepuasan yang lebih besar (Kim et al., 2017). Diantaranya adalah adanya keleluasaan karena telah menyelesaikan tugas tepat waktu, meningkatnya prestasi

akademik, dan dapat memanfaatkan waktu setelah mengerjakan tugas untuk sesuatu yang diinginkan. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Gultom, dkk (2018) bahwa individu dengan *self-control* yang rendah cenderung melakukan prokrastinasi akademik dan terdapat kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (Gultom et al., 2018)

Internet juga menjadi salah satu cara akulturasi budaya dan gaya hidup masyarakat, salah satunya dengan perkembangan tren yang saat ini mendominasi media sosial. Misalnya tren gaya berpakaian, *challenge* melakukan sesuatu, *month dump*, dan lain sebagainya. Tiga dari empat orang responden mengaku tidak peduli terhadap tren tersebut, bahkan kurang *update* terhadap perubahan atau pembaharuan di media sosial. Sedangkan satu orang responden yaitu ATP dengan kategori adiksi rendah, sangat menyukai tren yang ada, sehingga memilih untuk ikut-ikutan terhadap tren tersebut (Komunikasi Personal, Responden ATP, 12 Desember 2022). Seperti empat responden dengan kategori adiksi rendah, responden dengan kategori adiksi sedang pun juga diajukan pertanyaan terkait pilihan reaksi terhadap tren di media sosial. SS mengaku memilih mengikuti tren karena penasaran, namun tidak mengunggahnya (Komunikasi Personal, Responden SS, 2 Desember 2022). Adapun responden kategori adiksi sedang lainnya, memilih mengikuti perkembangan tren seperti gaya berpakaian, postingan foto, *challengedi* media sosial dan lain sebagainya. Saat responden kategori adiksi tidak mengikuti tren tersebut, terdapat kekhawatiran tersendiri akan mendapatkan penilaian negatif dari orang lain, yang diistilahkan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian menunjukkan bahwa FoMO tersebut memiliki hubungan positif dengan *self-control* yang rendah dan kecanduan media sosial (Wahyunindya & Silaen, 2021).

Berdasarkan Tabel 2 yang mengacu pada indikator *self-control* yang rendah,

diketahui terdapat perbedaan mendasar pada responden dengan kategori adiksi rendah dan sedang. Pada aspek *behavioral control*, tampak perbedaan respon individu dalam menanggapi distraksi internet, baik dari segi keinginan mengaksesnya, mengendalikan perilaku, dan cara membatasi diri dari internet. Sedangkan pada *cognitive control*, jawaban individu cenderung positif. Hal ini disebabkan pada moral, nilai-nilai dan pengetahuan yang dimiliki individu serta aturan di masyarakat yang mengarahkan individu pada cara berpikir positif, sehingga dapat mempengaruhi cara individu dalam menilai, mempertimbangkan dan menafsirkan suatu keadaan. Adapun pada aspek *decisional control*, tampak perbedaan antara responden dengan kategori adiksi rendah dan sedang. Dengan demikian, secara umum dapat diketahui bahwa terdapat perbandingan *self-control* antara responden dengan kategori adiksi ringan dan sedang, terutama pada aspek *behavioral control* dan *decisional control*.

### Kesimpulan

Hasil penelitian yang mengkaji tingkat adiksi internet pada generasi Z menemukan bahwa sembilan orang responden berada pada kategori adiksi ringan dan sedang, yang mana masing-masingnya terdiri dari empat dan lima orang. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa responden dengan kategorisasi adiksi berat cenderung memiliki *self-control* yang rendah, terutama pada aspek *behavioral* dan *decisional control*. Diharapkan penelitian ini memberikan implikasi secara teoritis dan praktis, yaitu secara teoritis sebagai bentuk elaborasi dari bidang ilmu psikologi dan secara praktis dapat menjadi bahan evaluasi bagi pembaca untuk menjauhi gejala adiksi internet. Penelitian ini mendukung sejumlah penelitian terdahulu yang menemukan terdapat korelasi positif antara *self-control* dan adiksi internet. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi indikator *self-control* yang hanya

mengacu pada sejumlah literatur terdahulu yang menggambarkan *self-control* yang tinggi dan rendah. Oleh karenanya, penelitian ini merekomendasikan penelitian lanjutan dengan lebih mengeksplorasi gambaran *self-control* individu dengan indikator-indikator yang tepat, sehingga penemuan lebih bersifat faktual.

### Daftar Pustaka

- Abdurrahman, Lubis, S. A., Cahaya, & Ali, R. (2022). Self-Control dalam Meningkatkan Mutu Belajar oleh Guru Bimbingan Konseling di Kabupaten Batu Bara. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 6(1), 1–12.
- Alta, M. R. (2017). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecenderungan Narsis Pada Remaja*. Universitas Islam Indonesia.
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahranç, Ü. (2015). Self-control/ Management and Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95–100. <https://doi.org/10.15345/ijoes.2015.03.016>
- Anwarsyah, F., & Gazi. (2017). Pengaruh Loneliness, Self-Control, dan Self Esteem terhadap Perilaku Cyberbullying pada Mahasiswa. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 22(2), 203–216.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. In *Apji.or.Od* (Issue June). [apji.or.id](http://apji.or.id)
- Astuti, M. P. (2019). Tingkat Kontrol Diri Remaja terhadap Perilaku Negatif. In *Universitas Sanata Dharma*. Universitas Sanata Dharma.
- Averill, R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress. *Psychol. Bull.*, 80, 286–303.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. In *Pre-print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung* (pp. 1–6). Digilib UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.

- Gani, A. G. (2020). Sejarah dan Perkembangan Internet di Indonesia. *Jurnal Mitra Manajemen*, 5(2), 68–71. file:///C:/Users/Dell/Downloads/573-1077-1-SM.pdf
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitrikasari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330–347. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19392>
- Hidayat, Z., Saefuddin, A., & Sumartono, S. (2017). Motivasi, Kebiasaan, dan Keamanan Penggunaan Internet. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(2), 129–150. <https://doi.org/10.24002/jik.v13i2.675>
- Hikmawati, E. (2020). Kajian Saintifik Fenomena Adiksi Gadget dan Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Teknologi Dan Informasi (JATI)*, 10(1), 25–39. <https://doi.org/10.34010/jati.v10i1.2589>
- Indrawati, E., & Rahimi, S. (2019). Fungsi Keluarga dan Self Control Terhadap Kenakalan Remaja. *Ikraith-Humaniora*, 3(2), 86–93. <http://wartamerdeka.net/tahun-2016->
- 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(2), 168–174. <https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a18>
- Jayati, E. A. (2021). *Pengaruh Muhasabah terhadap Perilaku Adiksi Internet*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of Time Perspective and Self-Control on Procrastination and Internet Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229–236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2019). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Penelitian Psikologi*, 10(2), 12.
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2016). *Social Psychology*. In *McGraw-Hill* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Pinasti, D. A., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Empati dengan Adiksi Smartphone pada Jurusan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 183–188.
- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., & Ogin Hasanuddin, M. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia. *Preprint ResearchGate*, 1–9. <https://doi.org/10.31227/osf.io/7aq4w>
- Rizki, B. (2015). *Pengaruh Kontrol Diri, Iklim Sekolah, dan Jenis Kelamin terhadap Perilaku Cyberbullying pada Remaja*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Septania, S., & Proborini, R. (2020). Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z. *Analitika*, 12(2), 138–147. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.4175>
- Simanjuntak, I. U. V., Darwati, E., Saputri, D. M., Vidyanyngtyas, H., Sulistyaningsih, S., & Mahayana, D. (2021). Fenomena Adiksi Internet Dan Media Sosial Pada Generasi Xyz. *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial Dan Budaya*, 10(3), 290–308. <https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v10i3.1081>
- Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The Influence of Stress on Internet Addiction: Mediating Effect of Self-Control and Mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1063–1075.
- Subagio, A. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara Kesepian dengan Adiksi Smartphone pada Siswa SMA Negeri 2 Bekasi. *Jurnal Empati*, 6(1), 27–33. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15106>
- Sutarsih, T., Wulandari, V. C., Untari, R., Kusumatriana, A. L., & Hasyiyati, A. N. (2021). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2021*. Badan Pusat Statistik. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>

- Supriyati, N. (2015). Penggunaan Metode Penelitian Gabungan (Mixed Methodes) dalam Penelitian. *Balai Diklat Keagamaan Surabaya*, 1–24.
- Ucu, K. R. (2021). *Anak Kecanduan Handphone, Mudah Emosi Hingga Masuk RSJ*. Republika.Co.Id. <https://www.republika.co.id/berita/qq85kp282/anak-kecanduan-handphone-mudah-emosi-hingga-masuk-rsj>
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 51–58.