

HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KESEPIAN DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA

Tio Abi Nugraha^{1*}, Vira Sandayanti², Dewi Lutfianawati³

^{1,2,3}University of Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

¹tyo07391@gmail.com

²Virasanda@malahayati.ac.id

³Dewilutfi@malahayati.ac.id

Received: 05-11-2025

Revised: 15-11-2025

Approved: 25-11-2025

ABSTRACT

*Kecanduan internet telah menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa, terutama didorong oleh kemudahan akses dan pergeseran aktivitas ke dunia daring. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan kecanduan internet pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan 164 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Malahayati yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan tiga skala: Internet Addiction Test (IAT), Self-Control Scale (SCS), dan Skala Kesepian yang dimodifikasi dari aspek Bruno (2000). Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, kontrol diri dan kesepian berpengaruh signifikan terhadap kecanduan internet dengan sumbangan efektif sebesar 39,7%. Secara parsial, kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan, sementara kesepian memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecanduan internet. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin rendah kontrol diri dan semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi tingkat kecanduan internet pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi guna mengurangi kecanduan internet dengan cara meningkatkan kontrol diri dan menurunkan rasa kesepian.**

Kata Kunci: *Kecanduan Internet, Kontrol Diri, Kesepian, Mahasiswa, Regresi Linier.*

PENDAHULUAN

Perkembangan internet yang pesat telah membawa dampak mendalam bagi kehidupan, tidak terkecuali di dunia pendidikan tinggi. Bagi mahasiswa, internet merupakan pisau bermata dua; di satu sisi menjadi alat penunjang akademik yang vital, namun di sisi lain berpotensi menimbulkan ketergantungan atau kecanduan. Kecanduan internet didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet, yang mengakibatkan distress dan gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2023 mencatat bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 20-29 tahun, yang sebagian besar adalah mahasiswa, dengan penetrasi di Provinsi Lampung mencapai 75.86%. Fenomena ini mengkhawatirkan mengingat konsekuensi negatif kecanduan internet, seperti penurunan performa akademik, gangguan pola tidur, dan pengabaian kehidupan sosial.

Beberapa faktor psikologis diduga kuat berkontribusi terhadap munculnya kecanduan internet, di antaranya adalah kontrol diri dan kesepian. Kontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur, membimbing, dan mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi agar sesuai dengan norma sosial dan mencapai tujuan jangka panjang. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih sulit mengatur waktu dan menghentikan penggunaan internet, meskipun telah menyadari dampak negatifnya. Sebaliknya, kesepian adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan akibat

ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dengan kenyataan. Mahasiswa yang merasa kesepian mungkin beralih ke internet untuk mengkompensasi kurangnya interaksi sosial di dunia nyata, sehingga meningkatkan risiko kecanduan.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah mendukung hubungan ini. Karnadi, Zuhdiyah, & Yudianti (2019) menemukan hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa SMA. Demikian pula, penelitian Dina (2021) menunjukkan bahwa kesepian berhubungan positif dengan kecanduan internet pada remaja akhir. Studi oleh Aprilia (2020) juga mengonfirmasi pengaruh gabungan kedua variabel tersebut terhadap ketergantungan gawai. Namun, eksplorasi terhadap populasi mahasiswa di wilayah Lampung masih terbatas. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji:

- 1) Hubungan antara kontrol diri dan kecanduan internet pada mahasiswa,
- 2) Hubungan antara kesepian dan kecanduan internet pada mahasiswa, dan
- 3) Hubungan simultan antara kontrol diri dan kesepian dengan kecanduan internet pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung yang berjumlah 278 orang. Sampel diambil menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan 164 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*.

Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen kuesioner:

1. **Skala Kecanduan Internet:** Diadaptasi dari *Internet Addiction Test* (IAT) yang dikembangkan oleh Young (1998). Skala ini terdiri dari 20 item dengan 6 aspek: *Saliency, Mood Modification, Tolerance, Withdrawal Symptoms, Conflict*, dan *Neglect Social Life*. Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha dalam penelitian ini adalah 0.847.
2. **Skala Kontrol Diri:** Menggunakan *Self-Control Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004). Skala terdiri dari 20 item yang mengukur 5 aspek: *Self-Discipline, Deliberate/Non-Impulsive Action, Healthy Habits, Work Ethic*, dan *Consistency*. Koefisien reliabilitas yang diperoleh adalah 0.772.
3. **Skala Kesepian:** Disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek kesepian menurut Bruno (2000), yaitu Isolasi, Penolakan, Merasa Disalah Mengerti, Merasa Tidak Dicintai, Tidak Mempunyai Sahabat, Malas Membuka Diri, Bosan, dan Gelisah. Skala terdiri dari 40 item dan memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.930.

Sebelum analisis hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, uji heteroskedastisitas (Glejser), dan uji multikolinearitas. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS 26 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Variabel	Mean	Std. Deviation	Kategori Paling Dominan	Persentase
Kecanduan Internet (Y)	51.35	7.301	Sedang	45.1%
Kontrol Diri (X1)	55.64	7.589	Sedang	43.9%
Kesepian (X2)	89.10	14.905	Sedang	35.4%

Berdasarkan analisis deskriptif, mayoritas subjek penelitian berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel. Sebanyak 45.1% subjek memiliki tingkat kecanduan internet sedang, 43.9% memiliki kontrol diri sedang, dan 35.4% mengalami kesepian sedang. Pada variabel kecanduan internet, aspek *Conflict* memiliki skor rata-rata tertinggi (15.5). Pada kontrol diri, aspek *Self-Discipline* memiliki skor tertinggi (14.9). Sementara pada kesepian, aspek "Merasa Tidak Dicintai" memiliki skor rata-rata tertinggi (17.4).

Uji Prasyarat Analisis

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0.200 (> 0.05), yang berarti data berdistribusi normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai Tolerance sebesar 0.667 (> 0.10) dan VIF sebesar 1.499 (< 10), yang mengindikasikan tidak ada gejala multikolinearitas antar variabel bebas. Uji heteroskedastisitas dengan scatterplot juga menunjukkan tidak ada pola yang jelas, sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi.

Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien (β)	t-hit	Sig. (p)	Keterangan
(Konstan)	-	6.816	0.000	-
Kontrol Diri	-0.210	-2.376	0.019	Signifikan Negatif
Kesepian	0.237	2.675	0.008	Signifikan Positif
R	0.397			
R Square (R²)	0.158			
F-hit	15.098		Sig. F	0.000

1. **Uji Simultan (Uji F):** Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa kontrol diri (X1) dan kesepian (X2) secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap kecanduan internet (Y). Nilai F hitung sebesar 15.098 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Nilai Koefisien Determinasi (R Square) sebesar 0.397, artinya variabel kontrol diri dan kesepian secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 39.7% terhadap variasi kecanduan internet, sedangkan 60.3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.
 2. **Uji Parsial (Uji t):**
 - Kontrol Diri (X1):** Memiliki koefisien regresi (β) negatif sebesar -0.210 dengan nilai signifikansi 0.019 ($p < 0.05$). Hal ini berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Hipotesis pertama (Ha1) diterima. Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah tingkat kecanduan internet pada mahasiswa, dan sebaliknya.
 - Kesepian (X2):** Memiliki koefisien regresi (β) positif sebesar 0.237 dengan nilai signifikansi 0.008 ($p < 0.05$). Hal ini berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan internet. Hipotesis kedua (Ha2) diterima. Semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi tingkat kecanduan internet pada mahasiswa.
- Sumbangan Relatif dan Efektif**
- Berdasarkan perhitungan sumbangan efektif, variabel kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 32.8% terhadap kecanduan internet, sementara kesepian memberikan kontribusi sebesar 16.1%. Secara relatif, kontrol diri menyumbang 67.1% dan kesepian 32.9% dari total pengaruh yang diberikan kedua variabel bebas. Ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang lebih dominan dalam mempengaruhi kecanduan internet dibandingkan kesepian.

PEMBAHASAN

Temuan ini konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya. Hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan internet mendukung pendapat Young (1999) bahwa lemahnya kemampuan mengontrol dorongan internal merupakan akar dari kecanduan internet. Mahasiswa dengan disiplin diri dan etika kerja yang baik (aspek kontrol diri) cenderung dapat mengatur waktu penggunaan internetnya untuk hal-hal yang produktif, sehingga terhindar dari kecanduan. Dari perspektif teori pembelajaran sosial-kognitif Bandura, individu dengan regulasi diri yang baik mampu menetapkan tujuan, mengevaluasi konsekuensi, dan mengontrol pikiran serta tindakannya, termasuk dalam penggunaan internet.

Sementara itu, hubungan positif antara kesepian dan kecanduan internet sejalan dengan penelitian Durak (2018) yang menyatakan bahwa kesepian dapat mendorong kecenderungan individu untuk lebih intens berinteraksi di dunia maya [8]. Mahasiswa yang merasa terisolasi, ditolak, atau tidak dicintai (aspek kesepian) mungkin menemukan pelipur lara dan rasa penerimaan di dunia online. Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui teori *operant conditioning* Skinner. Aktivitas online (perilaku) yang mampu mengurangi perasaan kesepian yang tidak menyenangkan (konsekuensi yang memperkuat) akan cenderung diulang, sehingga lama-kelamaan dapat berkembang menjadi kecanduan.

Kombinasi kontrol diri yang rendah dan rasa kesepian yang tinggi menciptakan kerentanan ganda bagi mahasiswa terhadap kecanduan internet. Ketidakmampuan

untuk mengatur diri sendiri membuat mereka mudah terbawa oleh kesenangan instan yang ditawarkan internet, sementara kesepian mendorong mereka untuk mencari pelarian dan koneksi di ruang digital. Keunikan penelitian ini terletak pada konfirmasi terhadap dominannya peran kontrol diri dibandingkan kesepian dalam konteks mahasiswa di Bandar Lampung, yang menyoroti pentingnya intervensi yang berfokus pada penguatan kapasitas regulasi diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kesepian secara bersama-sama terhadap kecanduan internet pada mahasiswa, dengan sumbangan efektif sebesar 39.7%. Secara parsial, kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecanduan internet. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecanduan internet. Secara parsial, kesepian memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecanduan internet. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi kecanduan internet.

Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan kecanduan internet di kalangan mahasiswa perlu mempertimbangkan kedua faktor psikologis ini, dengan penekanan khusus pada strategi untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri dan mengatasi perasaan kesepian melalui kegiatan yang produktif dan pembinaan hubungan sosial yang sehat. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel prediktor lain, seperti dukungan sosial atau harga diri, serta menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami lebih mendalam pengalaman subjektif mahasiswa yang kecanduan internet.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Pibriana and D. I. Ricoida, "Analisis pengaruh penggunaan internet terhadap minat belajar mahasiswa (studi kasus: perguruan tinggi di Kota Palembang)," *JATISI (Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi)*, vol. 3, no. 2, pp. 104-115, 2017.
- [2] K. S. Young, "Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment," in *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, L. VandeCreek and T. L. Jackson, Eds., Sarasota, FL: Professional Resource Press, 1999, vol. 17, pp. 19-31.
- [3] APJII, *Laporan Survei Internet APJII 2022-2023*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023. [Online]. Available: <https://apjii.or.id/survei>
- [4] B. Bozoglan, Ed., *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction*. Hershey, PA: IGI Global, 2018.
- [5] J. P. Tangney, R. F. Baumeister, and A. L. Boone, "High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success," *J. Pers.*, vol. 72, no. 2, pp. 271-324, Apr. 2004.
- [6] I. W. Muliana, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa," Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, Indonesia, 2019.
- [7] L. A. Peplau and D. Perlman, "Perspectives on loneliness," in *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, L. A. Peplau and D.

- Perlman, Eds. New York: Wiley, 1982, pp. 1-18.
- [8] H. Y. Durak, "What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control and loneliness as a predictor of nomophobia," *Addicta: The Turkish J. Addictions*, vol. 5, no. 2, pp. 1-15, 2018, doi: 10.15805/addicta.2018.5.2.0025.
- [9] H. Karnadi, Z. Zuhdiyah, and E. Yudiani, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang," *J. Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, vol. 8, no. 2, pp. 161-170, 2019.
- [10] Dina, "Hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet pada remaja akhir," *Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia*, 2021.
- [11] N. Aprilia, "Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel," *Psikoborneo*, vol. 8, no. 2, pp. 249-254, 2020.
- [12] A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
- [13] B. F. Skinner, *About Behaviorism*. New York: Alfred A. Knopf, 1974.