

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi di era globalisasi membuat informasi dapat tersebar dengan cepat dan pesat. Perkembangan tersebut tidak lepas dari pemanfaat internet untuk kebutuhan sehari-hari. Pada hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) diketahui peningkatan yang banyak dari 196.7 juta menjadi 210.3 juta pengguna internet di Indonesia dari tahun 2021 sampai 2022, hingga saat ini menjadi 215.6 juta, artinya sudah 78.1% jumlah yang sudah mengakses internet (APJII, 2021, 2022, 2023). Sedangkan, pada tahun 2021 sebanyak 62.1% dari jumlah total penduduk Indonesia telah memanfaatkan internet (Sutarsih dkk., 2021).

Survei lainnya yang dilakukan oleh Alvara Research Center, pun menemukan pada tahun 2020 penggunaan internet di Indonesia mengalami peningkatan ketika di masa pandemi, khususnya pada generasi Z dalam hal mengakses media sosial sebagai media komunikasi *online* yang tidak dapat dilewatkan dalam kesehariannya, jika dirata-ratakan mengakses internet lebih dari 7 jam per hari (Center, 2020). Dengan mengakses media sosial tentunya generasi Z dapat mengekspresikan kebebasan tentang dirinya seperti membuat konten, mencari pasangan atau teman, dan berbelanja *online* yang menyebabkan tidak dapat mengontrol diri sedetik pun jauh dari internet (Karina dkk., 2021).

Salah satu kalangan yang termasuk generasi Z untuk sekarang ini, adalah mahasiswa tingkat strata satu. Penggunaan internet, khususnya pada mahasiswa biasanya digunakan untuk mendukung kegiatan proses pembelajaran, menghilangkan rasa bosan, dan mengisi waktu luang (Reinaldo & Sokang, 2016). Namun, pada penelitian lain dikatakan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan internet secara intensif khususnya untuk mengakses media sosial (Nuryama, 2022). Dengan adanya internet, banyak mahasiswa merasa nyaman berinteraksi melalui aplikasi *chatting* daripada secara langsung.

Penggunaan internet mahasiswa yang berlebihan menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan kesehatan (migrain, nyeri pergelangan tangan, mata terasa kering, pola makan tidak sesuai, bahkan cedera tulang belakang) (Bibelia dkk., 2021). Dampak secara psikologis pun biasanya ditampilkan dalam bentuk perilaku yang kurang relevan, misalnya rasa malas, kurang disiplin, penurunan kinerja akademik, cemas dan stres (Sari dkk., 2017). Ditambahkan pada suatu artikel, dari sisi akademis, biasanya mahasiswa yang mengalami penurunan prestasi akademik karena tidak mengerjakan tugas (Hayani dkk., 2022; Hayat dkk., 2020). Fenomena ini mengindikasikan adanya pola penggunaan internet yang tidak

sehat dan menimbulkan beragam masalah kognitif-perilaku, psikologis serta psikososial pada mahasiswa.

Dalam ilmu Psikologi, penggunaan internet berlebihan dikenal dengan istilah *Problematic Internet Use* (PIU). PIU adalah sindrom multidimensional dapat menyebabkan tanda-tanda kognitif maladaptif yang merugikan serta menghasilkan perilaku negatif dalam bidang sosial, akademis, maupun pekerjaan (Caplan, 2002). Mengacu pada istilah tersebut, bahwa penggunaan internet secara berlebihan berdampak buruk jika individu melebihi kuantitas jumlah waktu *online* secara normal, biasa, atau terencana. Di sisi lain *problematic internet use* yakni, penggunaan kompulsif melibatkan ketidakmampuan untuk mengontrol aktivitas *online* seseorang bersamaan dengan perasaan bersalah karena kurangnya *control* (Caplan, 2003).

*Problematic internet use* menurut Shapira & dkk. (2000) dapat di artikan yakni, akses mewakili sindrom yang penting secara klinis terkait stres, disfungsi dan gangguan psikologis lainnya. Menurut Young (1996) permasalahan penggunaan internet (PIU) ini tidak dapat menghentikan dirinya dalam manajemen waktu ketika *online*, dan perlunya dukungan sosial orang terdekat. Ketika kurangnya dalam mengontrol diri menunjukkan kegagalan yang menyebabkan kesulitan berhenti pada saat mengakses internet tanpa batas (Caplan, 2005). Hal tersebut dapat meningkatkan tingkat kecanduan internet.

Fenomena PIU terjadi, apabila mengakses internet berlebihan sehingga mengganggu berbagai area kehidupan termasuk aspek prestasi akademik, psikologis, dan psikososial yang berkepanjangan menimbulkan berbagai gangguan negatif. Konsekuensi negatif seperti individu mengalami masalah psikososial, lebih nyaman berinteraksi secara *online*, keinginan untuk selalu *online* (Caplan, 2003; Caplan, 2010). Selain itu, dapat menimbulkan masalah pada kehidupan sehari-hari dengan banyaknya waktu terbuang karena digunakan untuk mengakses berbagai media sosial apabila terjadi secara umum, bahkan penyalahgunaan fungsi dari internet dapat terjadi secara spesifik misalnya, pornografi *online*, *trading online*, perjudian *online* (Davis, 2001).

Pada penelitian Kosasih dkk. (2021) di UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan bahwa 265 mahasiswa menggunakan internet secara berlebihan, yaitu 6 hingga 18 jam per hari untuk mengatasi kebosanan, yang menyebabkan kesulitan mengontrol diri dan mengabaikan dunia nyata. Sementara itu, penelitian Darojah dkk. (2022) menemukan bahwa penggunaan internet di kalangan mahasiswa generasi Z berkontribusi pada kelalaian aktivitas sehari-hari. Fakta lain, di dukung oleh penelitian Azka dkk. (2018) menemukan

mahasiswa lebih banyak menghabiskan penggunaan internet di luar kepentingan akademik sehingga waktu pembelajaran kurang optimal.

Para ahli mengungkapkan seseorang yang termasuk karakteristik PIU, ketika mengakses internet lebih dari 2 hingga 5 jam perhari secara terus-menerus sehingga mengganggu performa akademik, mereka merasa tidak senang jika tidak mengakses internet, selain itu, mengganggu aspek kegiatan sehari-hari (Boubeta dkk., 2015; Shapira dkk., 2003). Dalam menggunakan internet sebaiknya mengontrol diri sangat diperlukan agar lebih bijaksana dan tidak menggunakan internet secara berlebihan. Banyaknya aktivitas pada mahasiswa mengakses internet dan aplikasi daring memiliki kecenderungan potensi PIU (Reinaldo & Sokang, 2016). Rata-rata waktu yang dihabiskan menggunakan internet meningkat sebesar 52% dibandingkan tahun sebelumnya. Mahasiswa berada pada tahap *emerging adulthood* akan mengalami masa *instability* atau ketidakstabilan dalam pengalaman dan pengetahuan seperti penggunaan media sosial (Arnett, 2015; Hakam dkk., 2020; Siste dkk., 2020).

Berdasarkan studi awal dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner melalui *google form* disebarakan secara *online* dengan jumlah 30 responden. Menunjukkan bahwa 100% aktif dalam penggunaan intensitas internet dari 18 orang dapat mencapai lebih dari 2-10 jam, bahkan 11 orang dapat mengakses 12-20 jam dan 1 orang mengungkapkan hampir 24 jam, yang digunakan untuk bermain sosial media untuk menghibur diri, belanja *online*, mencari berita, menonton *youtube*, mendengarkan musik, menonton film, chattingan. Penggunaan internet dengan durasi lama termasuk dalam kategori tinggi. Bahwa tingkat tinggi atau rendahnya PIU di tandai dengan lamanya penggunaan internet, hal ini selaras dikemukakan oleh (Boubeta dkk., 2015; Davis, 2001; Shapira dkk., 2003)

Berdasarkan data awal pengalaman responden, faktor yang mempengaruhi mereka karena tidak ingin ketinggalan informasi, mencari kesenangan, keasyikan bermain internet, kesulitan mengendalikan diri, menghilangkan kebosanan, kesepian, pengalihan dari rasa sedih, merasa lingkungan sekitar yang tidak interaktif, cemas, berkomunikasi *online* daripada tatap muka, tidak ada dukungan sosial, adanya rasa ketergantungan karena tidak ada batasan penggunaan internet, lupa waktu ketika menonton film, khawatir apabila tidak mengakses internet dalam sehari, dan menyelesaikan tugas akademik.

Hasil studi awal fenomena PIU, 96% memberikan dampak negatif bagi mahasiswa pada kegiatan sehari-hari yakni, boros kuota, gangguan kesehatan (mata terasa perih merah dan terpapar radiasi, sakit kepala, otak mudah lelah karena banyak menerima informasi), dampak psikologis dalam bentuk perilaku (kurang disiplin terhadap waktu, mengalihkan

atensi, *toxic positivity*, adanya rasa ketergantungan, sulit untuk mengatur diri, dan tidak fokus), dampak psikososial (berkurangnya interaksi sosial pada lingkungan sekitar, *fear of missing out*, *insecure* karena membandingkan diri dengan orang lain, keinginan untuk terus *online* ketika sedang *offline*).

Selain itu, data awal fenomena PIU menunjukkan 88% bagi mahasiswa mempengaruhi kegiatan akademik dengan dampak negatif yakni sisi akademik (prokrastinasi akademik, tidak mengerjakan tugas secara maksimal karena mendekati *deadline*, mudah teralihkkan oleh media sosial, tidak fokus, lupa mengerjakan tugas, acuh terhadap tugas karena malas, menghambat tidak belajar dengan giat menjelang ujian hingga nilai menurun, intensitas belajar menjadi kurang). Temuan penelitian Wong dkk. (2015) pada mahasiswa di Universitas Hongkong penggunaan internet terus menerus digunakan di kalangan dewasa awal, sehingga PIU dapat menimbulkan mengalami kesulitan akademis, gangguan sosial, klinis, kinerja, relasional, keuangan, dan kesehatan fisik pada kehidupan kesehariannya.

Adapun penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa PIU memiliki dampak langsung atau tidak langsung pada keberhasilan akademik, perkembangan sosial dan emosional mahasiswa. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa PIU berkorelasi dengan variabel psikologi seperti *psychological well-being*, *loneliness*, prokrastinasi akademik (Luthfiyyah & Qodariah, 2022; Nurfadilah & Sumaryanti, 2022; Sinha dkk., 2021). Selain itu, *self-esteem* yang rendah, *social anxiety*, *procrastination academic*, *academic self-efficacy*, *life satisfaction*, *psychological distress*, dan sebagainya (Alheneidi dkk., 2021; Chang, 2022; Dembińska dkk., 2022; Deutrom dkk., 2022; Hasanah dkk., 2023; Mamun dkk., 2020; Stanculescu & Griffiths, 2022).

Keterkaitan variabel selanjutnya *loneliness* yang di hasilkan oleh peneliti Kim dkk. (2009) melalui survei *online* 58% perempuan dan 42% laki-laki, menghasilkan hubungan yang signifikan pada *problematic internet use*. Individu yang kesepian atau memiliki keterampilan sosial kurang baik, dapat mengembangkan perilaku yang mendorong untuk lebih bergantung pada aktivitas *online* sebagai sarana untuk menghindari masalah.

Berdasarkan pada data awal, mahasiswa memiliki pengendalian diri yang rendah dalam penggunaan internet maka penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa guna meninjau lebih lanjut fenomena *problematic internet use*. Adapun salah satu faktor dampak terjadinya *problematic internet use* pada mahasiswa yakni mahasiswa mengalami pengendalian diri yang rendah. Sehingga, mengalami kesulitan dalam perilaku dengan demikian lebih rentan terhadap dampak negatif. Mahasiswa dengan menghabiskan waktunya bermain internet sehingga mengabaikan tugas akademik dan aktivitas keseharian yang

seharusnya di selesaikan, secara langsung bahwa pengendalian diri berpengaruh pada kecanduan internet dan prokrastinasi (Kim dkk., 2017).

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Fan dkk. (2022) menggambarkan adanya keterkaitan pengendalian diri melalui analisis efek mediasi terhadap *problematic internet use* yang mempengaruhi mahasiswa. Keterkaitan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Putri & mutiah (2020) variabel *self-control* berpengaruh signifikan terhadap adiksi internet, namun jika arah koefisiennya negatif maka kontrol diri yang rendah di alami mahasiswa sehingga kecanduan internet semakin tinggi. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah pengaruh perilaku impulsif. Sebaliknya, jika kontrol diri yang lemah, maka perilaku impulsif akan meningkat.

Berdasarkan teoritis dan empiris yang dikemukakan oleh Caplan (2010) kontrol diri yang rendah sebagai variabel prediktor yang signifikan terhadap kecanduan internet. Diketahui bahwa individu yang memiliki permasalahan kognitif-perilaku dapat mempengaruhi terjadinya *problematic internet use*. Selaras dengan penelitian Davis (2001) bahwa kurangnya kontrol diri menjadi salah satu aspek kunci dari kecanduan. Menurut Gottfredson dan Hirschi, teori kontrol diri berkaitan dalam menjelaskan masalah perilaku. Kontrol diri yang rendah ditandai dengan perilaku impulsif, kecanduan, dan sebagainya. Sebagian besar telah dikemukakan perilaku bermasalah berhubungan dengan rendahnya *self-control* (Baumeister dkk., 2007).

*Self-control* biasanya mengacu pada proses penyesuaian respon kognitif, emosional, dan perilaku untuk mencapai tujuan pribadi. Beberapa peneliti mempelajari hubungan langsung antar kontrol diri dan PIU. Apalagi kontrol diri merupakan hubungan langsung antara diri dan PIU. Selain itu, pengendalian diri merupakan sebuah struktur kemampuan multi-sistem. Konflik antara kontrol diri dan perilaku impulsif terkait faktor-faktor seperti kepribadian diri, bertanggung jawab atas pekerjaan diri. Dikatakan bahwa kontrol diri adalah proses konsumsi energi serta membutuhkan waktu untuk pulih (Fan dkk., 2022).

*Self-control* yakni energi yang bekerja dalam segala bentuk pengendalian diri (termasuk pemikiran, emosi dan perilaku) ketika kekuatan kontrol habis, sifat kepribadian negatif seperti penghindaran sosial dan kecemasan muncul. Dalam penelitian Ibrahim dkk. (2022) yang mengungkapkan bahwa penggunaan internet bermasalah atau PIU merupakan prediktor yang signifikan dari dampak kesehatan yang tidak baik, sedangkan peneliti tidak menemukan sifat kontrol diri terhadap efek PIU yang bermasalah pada hasil kesehatan pada mahasiswa.

Namun, pada penelitian Fan dkk. (2022) analisis korelasi menunjukkan bahwa pengendalian diri berhubungan negatif dengan sensitivitas penolakan, kesepian, dan penggunaan internet. Kontrol diri memiliki efek berkorelasi negatif yang tinggi yakni (depresi  $r = 0,53$ ,  $p < 0,001$ ) dengan PIU yang mempengaruhi mahasiswa. Hal ini didukung oleh peneliti Shinta dkk., (2020) hubungan korelasi yang signifikan kontrol diri yakni ( $r = -0,472$ ,  $p < 0,001$ ) dengan skor PIU. Selain itu, hasil menunjukkan jika kontrol diri rendah secara signifikan berkorelasi positif dengan kecanduan internet (Ozdemir dkk., 2014).

Sedangkan dalam penelitian lain hasil temuannya, bahwa adanya efek mediasi dan keterhubungan sekolah pada PIU remaja dijelaskan oleh pengurusan afiliasi teman sebaya yang menyimpang. Selain itu, adanya hubungan kontrol diri yang buruk pada remaja, daripada remaja dengan kontrol diri yang baik. Adapun kontrol psikologis orang tua mempengaruhi kontrol diri pada remaja sebagai pemantauan dampak perkembangan yang diikuti oleh PIU (Li dkk., 2013; Li dkk., 2016). Hasil menunjukkan kontrol diri yang rendah cenderung mengalami PIU pada remaja dan mengganggu aktivitas akademik (Mei dkk., 2016).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *problematic internet use* yakni *psychological well-being*. Peneliti berasumsi bahwa *psychological well-being* mempunyai peran penting terjadinya PIU yang didukung hasil data awal yang dilakukan pada mahasiswa menggambarkan penurunan *psychological well-being*. Hal ini, diindikasikan adanya mahasiswa mengalami kesepian, cemas, untuk mencari kesenangan, merasa lingkungan sekitar tidak interaktif, artinya mahasiswa yang mengalami gangguan secara psikososial mengalami kesulitan dalam mempertahankan interaksi sosial yang sehat di kehidupan nyata serta mengatur dalam penggunaan internet. Meningkatnya aktivitas internet pada mahasiswa memberikan rasa puas terhadap kebutuhan psikologis dasar, termasuk kompetensi, keterhubungan, dan otonomi walaupun menyebabkan terjadinya PIU. Individu akan mengalami tekanan psikologis akibat kebutuhan yang tidak terpenuhi (Wong dkk., 2015).

Hal tersebut perlu mahasiswa sadari bahwa pentingnya *psychological well-being* yang baik agar tidak terjadinya *problematic internet use*. hal ini, diketahui adanya temuan penelitian mengenai hubungan positif signifikan antara kesejahteraan psikologis terhadap *problematic internet use* pada Robert & Kadiravan (2022) menunjukkan, tingginya tingkat PIU terjadi dipengaruhi rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis yakni menurunnya interaksi sosial, depresi, kesepian, dan rendahnya tingkat harga diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan Caplan dkk. (2009) memberikan temuan bahwa kesejahteraan psikologis menghasilkan hubungan positif yang signifikan terhadap PIU bahkan dikatakan prediktor

yang kuat, peneliti menemukan rendahnya keterampilan sosial, rasa malu, introversi dan kecemasan sosial yang mencakup kondisi psikologis.

Berdasarkan teori model perilaku kognitif PIU menurut Davis (2001) menunjukkan bahwa individu yang menderita masalah psikososial lebih mungkin mengembangkan PIU. Sehingga menemukan keterkaitan orang yang mengalami masalah pada kondisi psikososial tertentu seperti kesepian, depresi, stres, kecemasan sosial dan rasa malu dapat ditunjukkan melalui kondisi kognitif maladaptif mereka, hal ini yakni *problematic internet use*. respon maladaptif artinya terganggunya kondisi kehidupan mereka. Akibatnya, kuantitas atau jumlah *online* menunjukkan suatu masalah karena banyak perilaku fungsional internet dengan penggunaan yang berlebihan (Caplan, 2002, 2003).

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diasumsikan bahwa kesejahteraan psikologis mempengaruhi perilaku *problematic internet use*. Selaras dengan temuan penelitian oleh Sharma dkk. (2021) terhadap mahasiswa menunjukkan terdapat korelasi positif signifikan antara berbagai dimensi *problematic internet use* berisiko bermasalah pada *psychological well-being*. Hal ini menggambarkan permasalahan individu dengan gangguan sosial (interaksi sosial *online*), gangguan emosional (keterkaitan emosional pada internet), dan penggunaan internet yang impulsif (pengguna berat internet) cenderung mengalami kesejahteraan psikologis.

Penelitian terdahulu lain pun adanya temuan yang kuat mengenai *psychological well-being* dengan PIU terbukti bersifat korelasi. Gejala *problematic internet use* diantara populasi mahasiswa kedokteran selama periode covid-19 dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis dengan memburuknya fungsi sehari-hari. Subjek penelitian awalnya dalam penggunaan internet untuk tujuan akademis, namun berbanding terbalik dengan penurunan prestasi akademik karena penggunaan internet bertujuan untuk mencari hiburan artinya terjadi rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa (Milasauskiene dkk., 2021).

Perasaan bahagia yang dialami seseorang erat kaitannya dengan kebahagiaan dalam hidup sebagai faktor penentu kesejahteraan serta kesehatan mental. Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa psikologi lebih berfokus pada aspek negatif, seperti penderitaan dan kesedihan, dibandingkan fungsi positif pada manusia (Ryff, 1989). Adapun istilah Ilmu Psikologi yang muncul terkait dengan kebahagiaan dan kesejahteraan, salah satunya yakni *psychological well-being*.

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah suatu keadaan dimana seseorang mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, serta dapat menentukan pilihannya sendiri dan mengendalikan perilakunya, dapat

membuat dan mengawasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, mempunyai alasan dalam hidupnya, dan menjadikan hidupnya lebih bermakna serta berusaha menyelidiki dan memperbaiki diri. Selain kepuasan hidup dan penyesuaian perasaan positif dan negatif, hal ini terkait dengan persepsi keterlibatan dalam tantangan sepanjang hidup. Sehingga evaluasi pengalaman yang ada dapat meningkatkan atau menurunkan kesejahteraan psikologis seseorang. Keyes dkk. (2002) menemukan bahwa seseorang dengan *psychological well-being* artinya memiliki pengetahuan dan keterbukaan terhadap pengalaman. Pada masa *emerging adult*, dalam proses pemenuhan tugas perkembangan, individu tersebut tidak mampu mengeksplorasi serta terbuka akan pengalaman, sehingga kesulitan mengendalikan diri, hal ini menunjukkan individu tersebut memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Namun, penelitian dari Bernal-Ruiz dkk. (2017) menunjukkan bahwa penelitian pada pelajar rentang usia 16-23 tahun, bahwa *problematic internet use* berhubungan secara signifikan negatif pada semua aspek variabel *psychological well-being*, terutama pada *environmental mastery*, *self-acceptance*, dan *positive relation with others*. Hal tersebut dikarenakan individu mampu mengontrol serta menangani lingkungannya, maka individu merasa lebih percaya pada diri sendiri sehingga tidak perlu internet sebagai mekanisme pelarian. Individu yang mengalami ketergantungan pada internet memiliki hubungan signifikan positif terhadap *psychological well-being*, semakin tinggi tingkat PIU, maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki. Disebabkan waktu yang dihabiskan untuk mengakses situs jejaring media sosial berkaitan dengan rendahnya *psychological well-being* (Huang, 2017).

Hubungan antara *problematic internet use* dan *psychological well-being* menunjukkan bahwa PIU berbanding terbalik dengan tingkat kesejahteraan psikologis. Mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah cenderung lebih rentan terhadap *problematic internet use* karena mereka menggunakan internet untuk memenuhi kebutuhan psikologis yang kurang terpenuhi dalam kehidupan nyata. Seperti yang ditemukan oleh penelitian Robert & Kadiravan (2022), mahasiswa yang mengalami *problematic internet use* sering kali memiliki rendahnya interaksi sosial, tingkat depresi dan kesepian yang tinggi, serta tingkat harga diri yang rendah. Hal ini diperkuat oleh temuan Caplan dkk. (2009), yang menyatakan bahwa *problematic internet use* berkorelasi dengan rendahnya keterampilan sosial, kecenderungan introversi, serta kecemasan sosial, yang pada akhirnya meningkatkan risiko *problematic internet use* sebagai mekanisme pelarian.

Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa *psychological well-being* tidak hanya berkorelasi negatif dengan *problematic internet use*, tetapi juga bertindak sebagai faktor

pelindung. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi, seperti mereka yang mampu mengendalikan emosi negatif dan memiliki hubungan positif dengan orang lain, cenderung kurang rentan terhadap *problematic internet use*. Bernal-Ruiz dkk. (2017) menekankan bahwa mahasiswa dengan faktor lingkungan, penerimaan diri, dan relasi positif memiliki resiliensi lebih baik terhadap *problematic internet use*. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *psychological well-being* dapat membantu mahasiswa mengurangi ketergantungan pada internet, serta mendorong penggunaan internet yang lebih sehat dan terkontrol.

Maka peneliti berasumsi berdasarkan penelitian terdahulu dan data awal, bahwa adanya hubungan yang signifikan rendah pada kesejahteraan psikologis, sehingga mengalami *problematic internet use* artinya tidak dapat mengatur kehidupannya yang mencakup emosi positif dan emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan frustrasi (El-Ashry dkk., 2023). Kemampuan untuk menoleransi dan mengelola emosi negatif sangat penting untuk kesejahteraan psikologis yang dapat mengatur aktivitas dan kehidupan jangka Panjang. Pada data awal mahasiswa UIN Bandung dalam penggunaan internet karena pengalihan dari rasa sedih, merasa lingkungan sekitar yang tidak interaktif, cemas, berkomunikasi *online*, untuk mencari kesenangan dan kesepian yang mempengaruhi emosi individu tersebut dan mendukung pada model psikososial berdasarkan teori (Caplan., 2002).

Selain itu, mengacu pada penelitian Hasanah & dkk. (2023) adanya pengaruh langsung *self-control* terhadap *problematic internet use*. Artinya, ketika pengendalian diri tinggi, maka individu menunjukkan sistem impulsif pada penggunaan internet baik. Sedangkan pengendalian rendah maka sistem impulsif tidak dapat terkendali yang menyebabkan terjadinya PIU. Sejalan berdasarkan teori Davis (2001) mengenai model permasalahan kognif-perilaku terhadap PIU. Berdasarkan data awal *self control* salah satu faktor yang mempengaruhi mahasiswa UIN Bandung karena individu mengalami keasyikan bermain internet, kesulitan mengendalikan diri.

Kemudian, kesejahteraan psikologis dan pengendalian diri berhubungan positif dengan tingkat keparahan yang lebih besar pada *problematic internet use* biasanya dikaitkan dengan tindakan yang lebih buruk di setiap domain (Mei dkk., 2016). Namun, pada kondisi tertentu kontrol diri dapat mengurangi risiko PIU, *psychological well-being* yang rendah mungkin mendorong individu untuk mencari hiburan melalui internet sehingga mengalami PIU tingkat tinggi (Caplan, 2002). Penggunaan internet telah meningkat menjadi kebutuhan akademis, kinerja, dan aktivitas kehidupan sehari-hari, namun apabila kurangnya kendali dan kesejahteraan psikologis rendah saat penggunaan internet dapat menimbulkan masalah yang

berdampak negatif pada fungsi, kesehatan, dan kesejahteraan sehari-hari. Khususnya perilaku karena dapat menjadi kebiasaan yang kompulsif seiring berjalannya waktu. Demikian, *self-control* dan *psychological well-being* sebagai faktor yang dapat mempengaruhi *problematic internet use* pada mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui jika riset tentang pengaruh kontrol diri dan kesejahteraan psikologis terhadap *problematic internet use* masih sangat terbatas, sampel yang digunakan secara sukarela, dan banyak penelitian yang hanya melihat hubungan, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai “Pengaruh *Self-control* dan *Psychological Well-Being* Terhadap *Problematic Internet use* pada mahasiswa UIN Bandung”.

### **Rumusan Masalah**

Berlandaskan pemaparan latar belakang, sehingga rumusan masalah penelitian ini, yakni:

1. Apakah *self-control* dan *psychological well-being* berpengaruh secara bersama-sama terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa UIN Bandung?
2. Apakah *self-control* berpengaruh terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa UIN Bandung?
3. Apakah *psychological well-being* berpengaruh terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa UIN Bandung?

### **Tujuan Penelitian**

Berlandaskan rumusan permasalahan tersebut, sehingga tujuan pada penelitian ini, ialah:

1. Untuk mengetahui apakah *self-control* dan *psychological well-being* berpengaruh secara bersama-sama terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa UIN Bandung.
2. Untuk mengetahui apakah *self-control* berpengaruh terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa UIN Bandung.
3. Untuk mengetahui apakah *psychological well-being* berpengaruh terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa UIN Bandung.

### **Kegunaan Penelitian**

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan kegunaan baik dari segi teoretis ataupun praktis, seperti dibawah ini:

#### ***Kegunaan Teoretis***

Hasil penelitian ini, secara teoretis diharapkan memberikan kontribusi pada bidang ilmu Psikologi terutama Psikologi Sosial, Psikologi Positif, Psikologi Perkembangan dan

Psikologi Klinis berkaitan dengan faktor yang mempengaruhinya mengenai pengaruh *self-control* dan *psychological well-being* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa.

### ***Kegunaan Praktis***

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan acuan terhadap lembaga atau institusi berfokus di bidang pendidikan yang identik tidak bisa jauh dengan aktivitas melalui internet yang melibatkan remaja awal hingga remaja akhir menuju ke masa dewasa dan kontribusi data sebagai informasi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan variabel *problematic internet use*, perilaku *self-control* dan *psychological well-being* akan hal tersebut pada mahasiswa umum terutama mahasiswa UIN Bandung, agar memberikan insight bagi pembaca yang mengalami hal serupa dengan subjek. Serta memberikan manfaat bagi semua kalangan pembaca untuk lebih mengendalikan diri dan memperhatikan kesejahteraan psikologis dalam menggunakan internet agar tidak berlebihan.

