PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG
Vol. 6 No.1, Februari 2024
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0430

PERAN MODERASI KONTROL DIRI DALAM HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN SOSIAL DAN PENGGUNAAN INTERNET BERMASALAH PADA REMAJA

THE MODERATING ROLE OF SELF-CONTROL IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SKILLS AND PROBLEMATIC INTERNET USE AMONG ADOLESCENTS

Jelang Hardika & Martaria Rizky Rinaldi

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
jelang.hardika@mercubuana-yogya.ac.id*, martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan pada kehidupan remaja, terutama dalam konteks penggunaan internet. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi peran moderasi kontrol diri dalam hubungan antara keterampilan sosial dan penggunaan internet bermasalah pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 137 partisipan remaja usia 12-20 tahun. Instrumen penelitian mencakup skala keterampilan sosial, skala kontrol diri, dan skala penggunaan internet bermasalah. Hasil analisis menunjukkan bahwa keterampilan sosial dan kontrol diri memiliki dampak signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah ($Z = -2.68$, $p = 0.007$; $Z = -6.09$, $p < 0.001$). Remaja dengan keterampilan sosial yang lebih tinggi dan kontrol diri yang baik cenderung mengalami tingkat penggunaan internet yang lebih sehat. Tidak ditemukan efek moderasi kontrol diri dalam hubungan antara keterampilan sosial dan penggunaan internet bermasalah ($Z = 1.79$, $p = 0.074$). Meskipun tidak terdapat efek moderasi yang signifikan, temuan ini memberikan kontribusi bahwa keterampilan sosial memiliki pengaruh langsung terhadap penggunaan internet bermasalah tanpa perlu melalui mekanisme kontrol diri. Pada penelitian ini ditemukan kecenderungan kontrol diri yang rendah pada partisipan sehingga dapat mempengaruhi efek moderasi. Eksplorasi variabel lain dalam hubungan antara keterampilan sosial dan penggunaan internet bermasalah masih diperlukan. Implikasi praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program-program pendidikan yang mendukung perkembangan positif remaja dalam era digital.

Kata Kunci: keterampilan sosial, kontrol diri, penggunaan internet bermasalah, remaja

ABSTRACT

The development of digital technology has had a significant impact on the lives of adolescents, especially in the context of internet usage. This research aims to investigate the moderating role of self-control in the relationship between social skills and problematic internet use among adolescents. The research method used is a quantitative correlational approach involving 137 adolescent participants aged 12-20 years. The research instruments include a social skills scale, a self-control scale, and a problematic internet use scale. The results of the analysis show that social skills and

self-control have a significant impact on problematic internet use (Z = -2.68, p = 0.007; Z = -6.09, p < 0.001). Adolescents with higher social skills and good self-control tend to experience healthier levels of internet usage. No moderating effect of self-control was found in the relationship between social skills and problematic internet use (Z = 1.79, p = 0.074). Although there was no significant moderating effect, these findings contribute to the understanding that social skills directly influence problematic internet use without the need for the self-control mechanism. Low self-control tendencies were found in the participants, which could influence the moderating effect. Further exploration of other variables in the relationship between social skills and problematic internet use is still needed. The practical implications of this research can be used as a basis for designing educational programs that support the positive development of adolescents in the digital era.

***Keywords**: adolescents, problematic internet use, self control, social skills*

PENDAHULUAN

Perkembangan remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas, hubungan sosial, dan kemandirian (Branje et al., 2021; Pfeifer & Berkman, 2018; Ragelienė, 2016). Remaja di masa digital terlibat dalam tugas perkembangan dengan berinteraksi dengan orang lain melalui dunia maya maupun dunia nyata (Iwasa et al., 2023). Situs jejaring sosial telah menjadi platform populer bagi remaja untuk mengembangkan identitas diri dan kemandirian, untuk menemukan hubungan nyaman dan mendapatkan dukungan sosial (Shapiro & Margolin, 2014).

Perkembangan teknologi digital, termasuk internet, media sosial dan *online games* memberi manfaat bagi perkembangan remaja. Pada fase remaja, individu mengalami perkembangan dalam aspek kognitif dan sosial-emosional (Jaworska & MacQueen, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa teknologi digital bermanfaat dalam perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional, pengumpulan informasi, sosialisasi, dan kreativitas (Haddock et al., 2022).

Penggunaan teknologi digital merujuk pada penggunaan berbagai perangkat, layanan, dan jenis aktivitas yang terkait dengan teknologi digital. Ini termasuk penggunaan komputer, ponsel cerdas, tablet, internet, aplikasi, dan berbagai layanan digital lainnya. Di Indonesia, ditemukan 93,52% remaja menggunakan internet untuk akses media sosial (Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia [KOMINFO], 2017).

Seiring dengan manfaat yang didapatkan, ditemukan potensi risiko dari penggunaan internet (Bozzola et al., 2022). Risiko tersebut antara lain remaja dapat mengembangkan perilaku penggunaan internet bermasalah. Penggunaan internet bermasalah adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan penggunaan internet yang berlebihan atau tidak sehat yang mengganggu kehidupan dan kesejahteraan psikologis (Aboujaoude, 2010; Caplan, 2003).

Penggunaan internet bermasalah pada remaja dapat mempengaruhi penyesuaian diri dalam bidang akademik, sosial, dan emosional (Dienlin & Johannes, 2020; Ortega-Ruipérez et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan berkaitan dengan kecemasan, depresi, perilaku penyalahgunaan zat dan rendahnya kualitas tidur (Cai et al., 2023; Islamie Farsani et al., 2016; Islam et al., 2023; Rücker et al., 2015). Selain itu, penggunaan internet bermasalah juga memperburuk kebiasaan dalam belajar sehingga mempengaruhi penurunan performa akademik (Kwak et al., 2022).

Penggunaan internet bermasalah dapat disebabkan oleh beragam faktor. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa lamanya terpapar internet, ketersediaan teknologi, status tempat tinggal yang tidak dengan orang tua, dan permasalahan keluarga dapat mempengaruhi perilaku penggunaan internet bermasalah (Ramón-Arbués et al., 2021). Selain itu, kepribadian dan perilaku seperti tingginya kecenderungan pencarian sensasi, rendahnya harga diri, dan isolasi juga telah diidentifikasi sebagai faktor yang berkaitan dengan penggunaan internet bermasalah (Dib et al., 2021).

Faktor internal lainnya yang perlu menjadi sorotan dalam penggunaan internet yaitu keterampilan sosial (Engelberg & Sjorberg, et al., 2004). Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan sosial seperti keterampilan dalam menjalin percakapan, empati, keterampilan penanganan risiko dapat memprediksi penggunaan internet bermasalah (Romero-López et al., 2021).

Keterampilan sosial, yang mencakup kemampuan berkomunikasi, bekerjasama, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat (Little et al., 2017). Keterampilan sosial memegang peran penting dalam mengelola interaksi interpersonal secara sehat, baik di dunia offline maupun online (Beenen et al., 2023; Towner et al., 2022).

Namun, tidak semua remaja menunjukkan pola penggunaan internet yang sehat meskipun memiliki keterampilan sosial yang baik (Pramusita, 2018). Oleh karena itu, perlu juga untuk mempertimbangkan peran kontrol diri dalam memoderasi hubungan antara keterampilan sosial dan penggunaan internet bermasalah. Hal ini dikarenakan kontrol diri memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku impulsif dan kecenderungan mengabaikan konsekuensi jangka panjang demi kepuasan segera pada remaja (Casey & Caudle, 2013; Romer, 2010). Kontrol diri sebagai kemampuan mengelola impuls membuat keputusan yang bijaksana, dan menahan diri dari perilaku berlebihan, dapat menjadi faktor kritis yang membentuk cara remaja menggunakan internet (Li et al., 2021; Song & Park, 2019).

Meskipun keterampilan sosial dan kontrol diri telah banyak diteliti secara terpisah, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi peran kontrol diri dalam memoderasi hubungan antara keterampilan sosial dan penggunaan internet bermasalah pada remaja. Peran moderasi perlu dilakukan karena untuk memahami bagaimana kekuatan arah hubungan antara keterampilan sosial dan penggunaan internet bermasalah dapat berubah bergantung pada kontrol diri sebagai moderator. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana kontrol diri dapat mempengaruhi hubungan antara keterampilan sosial dan penggunaan internet bermasalah pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk melihat keterkaitan antar variabel, khususnya dalam konteks kontrol diri sebagai moderator dalam hubungan keterampilan sosial dan penggunaan internet bermasalah pada remaja.

Data dikumpulkan melalui skala yang dirancang dalam bentuk formulir online. Formulir tersebut disebarkan melalui platform media sosial dengan tujuan menjangkau populasi remaja. Kriteria partisipasi dalam penelitian mencakup remaja dengan rentang usia 12 hingga 20 tahun yang aktif menggunakan internet. Teknik sampling yang diterapkan adalah convenience sampling, yaitu suatu metode pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti memilih elemen sampel berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses (Elfil & Negida, 2017).

Instrumen penelitian yaitu skala keterampilan sosial, skala kontrol diri, dan skala penggunaan internet bermasalah. Skala keterampilan sosial menggunakan *social skill scale* (Uslu & Genç, 2021) yang memiliki reliabilitas yang baik dengan α = 0,87. Skala kontrol diri menggunakan 10-item Skala Kontrol Diri versi Indonesia (Arifin & Milla, 2020). Skala ini merupakan adaptasi budaya dari *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang memiliki konsistensi internal yang baik (α = 0,915) dengan reliabilitas di Indonesia yaitu α = 0,81 (Arifin & Milla, 2020; Manapat et al., 2021). BSCS digunakan untuk mengukur kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengubah respons batin atau pikiran dalam diri (Tangney et al., 2004). Skala keterampilan sosial dan kontrol diri yang digunakan juga telah digunakan dalam penelitian sebelumnya dalam konteks penggunaan internet (Hasanah & Halimah, 2023; Li et al., 2021; Pramusita, 2018). Skala penggunaan internet bermasalah menggunakan Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2). GPIUS-2 dikembangkan oleh Caplan (2010) yang mengukur pemikiran dan perilaku yang tidak adaptif terkait dengan penggunaan internet yang secara negatif memengaruhi bidang sosial, pendidikan, dan pekerjaan. GPIUS-2 telah diuji reliabilitasnya di beragam negara dan menunjukkan hasil reliabilitas yang baik, seperti di Italia, Polandia, dan Jepang (Balcerowska & Bereznowski, 2023; Fioravanti et al., 2013; Yoshimura et al., 2022). Pengujian reliabilitas di Indonesia oleh Adlina et al., (2022) juga menunjukkan hasil yang baik dengan α = 0,83.

Analisis data melibatkan analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji moderasi. Keseluruhan analisis menggunakan menggunakan perangkat lunak statistik Jamovi. Analisis moderasi membantu dalam menilai apakah kekuatan atau arah hubungan antara variabel-variabel yang diuji dipengaruhi oleh variabel ketiga, dalam hal ini yaitu kontrol diri.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang didapatkan yaitu terdiri atas 137 responden. Tabel 1 menyajikan rangkuman informasi demografis untuk 137 partisipan, menunjukkan dominasi yang signifikan dari partisipan perempuan (81,8%) dibandingkan dengan partisipan laki-laki (18,2%). Mayoritas partisipan berada pada usia 18 hingga 20 tahun, dengan pada usia 20 tahun (43,06%)

Vol. 6 No.1, Februari 2024
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0430

Tabel 1. *Data demografi (N = 137)*

Variabel demografi	n	%
Jenis kelamin		
Perempuan	112	81,8
Laki-laki	25	18,2
Usia		
12	1	0,73
14	3	2,19
15	4	2,92
16	7	5,11
17	14	10,22
18	30	21,89
19	19	13,86
20	59	43,06

Berdasarkan analisis deskriptif, didapatkan tingkat dan variasi keterampilan sosial, kontrol diri, dan penggunaan internet bermasalah. Tabel 2 menyajikan hasil analisis deskriptif untuk tiga variabel dalam penelitian ini. Pertama, dalam hal keterampilan Sosial, hasil menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan sosial partisipan adalah sekitar 74,35, dengan distribusi yang relatif simetris dan variasi yang sedang (SD = 8,53). Kedua, Kontrol Diri memiliki rata-rata sekitar 42,64, dengan median yang sedikit lebih rendah (41,0), menunjukkan mungkin adanya kecenderungan nilai yang lebih rendah pada sebagian partisipan. Deviasi standar yang cukup tinggi (SD = 9,27) menunjukkan variasi yang lebih besar dalam tingkat kontrol diri. Terakhir, dalam hal Penggunaan Internet Bermasalah, rata-rata sekitar 33,64 dengan distribusi yang lebih terkonsentrasi (SD = 5,35). Median yang dekat dengan rata-rata menandakan distribusi yang relatif simetris.

Tabel 2. *Hasil Analisis Deskriptif*

	N	**Missing**	**Mean**	**Median**	**SD**	**Min**	**Maks**
Keterampilan sosial	137	0	74,35	75,0	8,53	44,0	98,0
Kontrol diri	137	0	42,64	41,0	9,27	23,0	67,0
Penggunaan internet bermasalah	137	0	33,64	33,0	5,35	21,0	49,0

Vol. 6 No.1, Februari 2024
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0430

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, yang ditunjukkan hasil normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan p = 0,955 dan tidak terjadi multikolinearitas antara variabel prediktor dengan nilai VIF = 1,34 (VIF < 10) serta *Tolerance* = 0,749 (p>0,01).

Tabel 3. *Hasil Analisis Moderasi*

			95% Confidence Interval			
	Estimate	**SE**	**Lower**	**Upper**	**Z**	**p**
Keterampilan sosial	-0.118	0.043	-0.204	-0.0317	-2.68	0.007
Kontrol diri	-0.241	0.039	-0.320	-0.1641	-6.09	< .001
Keterampilan sosial ✻ Kontrol diri	0.007	0.003	-6.80e−4	0.0148	1.79	0.074

Hasil analisis moderasi dalam penelitian ini dijelaskan dalam Tabel 3. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel Keterampilan Sosial memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap Penggunaan Internet Bermasalah (Estimate = -0.118, SE = 0.043, 95% CI [-0.204, -0.0317], Z = -2.68, p = 0.007). Artinya, responden yang memiliki keterampilan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat Penggunaan Internet Bermasalah yang lebih rendah. Selanjutnya, variabel Kontrol Diri juga memiliki dampak signifikan terhadap Penggunaan Internet Bermasalah (Estimate = -0.241, SE = 0.039, 95% CI [-0.320, -0.1641], Z = -6.09, p < 0.001). Hal ini mengindikasikan bahwa responden yang memiliki kontrol diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat Penggunaan Internet Bermasalah yang lebih rendah.

Interaksi antara keterampilan Sosial dan Kontrol Diri tidak menunjukkan dampak yang secara signifikan berbeda dari nol (Estimate = 0.007, SE = 0.003, 95% CI [-6.80e−4, 0.0148], Z = 1.79, p = 0.074). Meskipun nilai p tidak mencapai tingkat signifikansi (p < 0.05), temuan ini memberikan indikasi bahwa ada kemungkinan adanya efek bersama antara keterampilan sosial dan kontrol diri terhadap penggunaan internet bermasalah.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan sosial memiliki dampak negatif signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah. Hal ini menandakan

bahwa partisipan dengan keterampilan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat penggunaan internet bermasalah yang lebih rendah. Hasil ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa keterampilan sosial yang baik dapat berperan dalam mengurangi risiko perilaku maladaptif, termasuk penggunaan internet bermasalah (Lodder et al., 2016; Romero-López et al., 2021). Orang dengan keterampilan sosial yang lebih rendah cenderung menganggap interaksi online lebih efektif, aman, dan nyaman (Romero-López et al., 2021). Buruknya keterampilan sosial yang ditandai dengan kecemasan sosial ditemukan sebagai prediktor dari perkembangan perilaku penggunaan internet bermasalah (Ding et al., 2023). Chou et al., (2017) menemukan bahwa kurangnya keterampilan sosial dapat meningkatkan risiko kecanduan internet. Selain itu, peningkatan keterampilan sosial dapat menurunkan perilaku kecanduan internet (Affouneh et al., 2021).

Remaja yang memiliki keterampilan sosial yang baik, yaitu dapat berkomunikasi secara efektif, berempati dan membangun hubungan yang sehat akan mendapatkan kepuasan sosial dan kebahagiaan dari hubungan interpersonal secara langsung (Salavera & Usán, 2021). Interaksi sosial berkualitas di dunia nyata juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Monninger et al., 2023). Selain itu, interaksi sosial yang kuat melalui internet pun juga beraitan dengan kesejahteraan psikologis (Tibbets et al., 2021). Artinya jika dapat terjalin interaksi yang positif dan didukung keterampilan sosial yang baik maka individu dapat merasa lebih bahagia.

Keterampilan sosial yang baik dapat memperluas jaringan sosial dan membuka pintu untuk terlibat dalam kegiatan sosial yang positif, seperti kegiatan kesukarelawanan dan ekstrakulikuler (Bala et al., 2019; Nichol & Nichol, 2023). Aktivitas-aktivitas ini dapat menyediakan alternatif yang sehat sehingga menurunkan penggunaan internet yang berlebihan, mengurangi waktu yang dihabiskan dalam perilaku online yang mungkin bermasalah.

Individu dengan keterampilan sosial di dunia maya yang baik mampu berkomunikasi dengan efektif melalui berbagai platform online. Individu yang melakukan interaksi sosial melalui internet menunjukkan kesepian yang lebih rendah karena menjalin hubungan interpersonal yang positif dan membangun jejaring sosial yang sehat (Li et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat dampak signifikan dari kontrol diri terhadap penggunaan internet bermasalah, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang lebih baik cenderung mengalami tingkat penggunaan internet yang lebih sehat. Hasil ini mendukung temuan sebelumnya yang menyoroti peran penting kontrol diri dalam mengatur perilaku online (Fan et al., 2022; Nafisah & Halimah, 2019). Kontrol diri dapat membantu individu menghindari perilaku berlebihan dan menjaga keseimbangan penggunaan internet.

Orang yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu dan aktivitas penggunaan internetnya untuk menghindari terlalu terikat dengan internet, sementara orang yang kontrol dirinya lebih rendah akan menjadi lebih rentang terhadap kecanduan karena kepuasan yang ditawarkan dari dunia online. Individu yang berisiko mengembangkan perilaku penggunaan internet bermasalah ditemuan memiliki kontrol diri yang rendah (Yau et al., 2013). Penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berperan sebagai faktor protektif penggunaan internet yang bermasalah (Li et al., 2021; Mei et al., 2016). Orang dengan kontrol diri yang lebih baik, terbukti mampu mengatur penggunaan internet dengan efektif, dan menolak godaan unsur-unsur menarik dari dunia virtual.

Kontrol diri yang rendah ditemukan berkaitan dengan perilaku bermasalah (Özdemir et al., 2014). Orang-orang yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah cenderung bersikap lebih impulsif, yang ternyata menjadi prediktor penting dari kecanduan internet. Artinya, kecenderungan untuk bertindak tanpa pertimbangan yang matang dapat menjadi faktor yang signifikan dalam memprediksi seseorang akan mengalami kecanduan internet (Ardiansyah et al., 2021; Li et al., 2021).

Hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa interaksi antara keterampilan sosial dan konrol diri yang tidak signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah. Dengan kata lain, dalam konteks analisis ini, kontrol diri tidak memberikan dampak yang berbeda secara signifikan pada hubungan antara keterampilan sosial dan perilaku penggunaan internet bermasalah. Dalam hal ini, meskipun individu mungkin memiliki tingkat kontrol diri yang berbeda, hal tersebut tidak mempengaruhi sejauh mana keterampilan sosial individu dapat memoderasi perilaku penggunaan internet bermasalah.

Vol. 6 No.1, Februari 2024
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0430

Temuan ini tidak mengurangi nilai atau relevansi dari kontrol diri dalam konteks penggunaan internet bermasalah. Kontrol diri tetap merupakan faktor yang signifikan dalam menentukan tingkat perilaku penggunaan internet yang sehat. Namun, dalam kerangka analisis moderasi ini, tidak ditemukan bukti bahwa kontrol diri secara khusus memodifikasi pengaruh keterampilan sosial terhadap penggunaan internet bermasalah.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa keterampilan sosial dan kontrol diri secara terpisah dapat berkontribusi pada pengurangan perilaku penggunaan internet bermasalah (Fan et al., 2022; Li et al., 2021; Mei et al., 2016; Nafisah & Halimah, 2019). Akan tetapi, temuan penelitian ini tidak ditemukan efek moderasi dari kontrol diri.

Penelitian ini mungkin memiliki keterbatasan dalam generalisasi hasil karena menggunakan sampel yang mungkin tidak mewakili populasi remaja secara menyeluruh. Partisipan dalam penelitian ini terutama berasal dari kelompok usia 18 hingga 20 tahun dan dominan dari satu jenis kelamin, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat diterapkan secara langsung pada populasi remaja yang lebih luas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan sosial berperan dalam mengurangi penggunaan internet bermasalah pada remaja. Temuan ini mendukung pemahaman sebelumnya bahwa keterampilan sosial yang baik dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap perilaku penggunaan internet bermasalah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki dampak signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah. Temuan ini juga mendukung pemahaman bahwa kemampuan mengendalikan impuls berperan dalam mengelola perilaku online yang mungkin merugikan.

Hasil moderasi yang tidak signifikan menunjukkan bahwa lebih banyak penelitian diperlukan untuk memahami bagaimana variabel tambahan atau konteks spesifik dapat memoderasi hubungan antara keterampilan sosial dan kontrol diri dengan penggunaan internet bermasalah. Studi selanjutnya juga dapat memperluas cakupan sampel untuk mencakup berbagai kelompok usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya. Hal ini dapat memberikan hasil yang lebih representatif dan dapat digeneralisasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil menunjukkan bahwa remaja dengan keterampilan sosial yang lebih tinggi dan kontrol diri yang baik cenderung mengalami tingkat penggunaan internet yang lebih sehat. Meskipun tidak ditemukan efek moderasi yang signifikan antara keterampilan sosial dan kontrol diri, hasil penelitian ini memberikan penguatan bahwa keterampilan sosial dan kontrol diri berperan secara terpisah dalam mencegah penggunaan internet bermasalah.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar program pendidikan dan intervensi yang ditujukan untuk remaja lebih memperhatikan pengembangan keterampilan sosial dan kontrol diri. Program-program ini dapat diintegrasikan dalam kurikulum sekolah atau diselenggarakan sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Studi lanjutan yang melibatkan sampel yang lebih beragam dan kriteria spesifik akan membantu dalam memahami dinamika yang lebih kompleks dari faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan internet remaja. Selain itu, analisis lainnya seperti analisis mediator dapat dipertimbangkan dalam memahami hubungan antara kontrol diri, ketrampilan sosial dan penggunaan internet bermasalah

DAFTAR PUSTAKA

Aboujaoude, E. (2010). Problematic internet use: An overview. *World Psychiatry*, *9*(2), 85–90. https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x

Adlina, N., Kaloeti, D., Ediati, A., & Martono, K. (2022). *Psychometric Evaluation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in an Indonesian Adolescents' Sample*. *ICPsyche 2021*, 283–291. https://doi.org/10.5220/0010811400003347

Affouneh, S., Mahamid, F. A., Berte, D. Z., Shaqour, A. Z., & Shayeb, M. (2021). The efficacy of a training program for social skills in reducing addictive Internet behaviors among Palestinian university students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *34*(1). https://doi.org/10.1186/s41155-021-00185-w

Ardiansyah, F., Degeng, I. N., & Husna, A. (2021). Hubungan Self Control dengan Internet Addiction Disorders dan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, *8*(2), 122–133. https://doi.org/10.17977/um031v8i22021p122

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

Bala, R., Sangwan, S., & Rani, P. (2019). Significance of Social Skills among Adolescents. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, *8*(03), 2470–2474. https://doi.org/10.20546/ijcmas.2019.803.292

Balcerowska, J. M., & Bereznowski, P. (2023). *in a Polish sample : psychometric validation and relationship with specific Internet-related*. *11*(3), 228–239.

Beenen, G., Fiori, M., Pichler, S., & Riggio, R. E. (2023). Editorial: Interpersonal skills: individual, social, and technological implications. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1209508

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16). https://doi.org/10.3390/ijerph19169960

Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal of Research on Adolescence*, *31*(4), 908–927. https://doi.org/10.1111/jora.12678

Cai, Z., Mao, P., Wang, Z., Wang, D., He, J., & Fan, X. (2023). Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: A Meta-analytic Review. *Adolescent Research Review*, *8*(1), 45–62. https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9

Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, *30*(6), 625–648. https://doi.org/10.1177/0093650203257842

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

Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The teenage brain. *Current Directions in Psychological Science*, *22*(2), 82–87. https://doi.org/10.1177/0963721413480170

Chou, W. J., Huang, M. F., Chang, Y. P., Chen, Y. M., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2017). Social skills deficits and their association with internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(1), 42–50. https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.005

Dib, J. E., Haddad, C., Sacre, H., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., & Hallit, S. (2021). Factors associated with problematic internet use among a large sample of Lebanese adolescents. *BMC Pediatrics*, *21*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12887-021-02624-0

Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *22*(2), 135–142. https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/tdienlin

Ding, H., Cao, B., & Sun, Q. (2023). The association between problematic internet use and social anxiety within adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *11*(September). https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1275723

Elfil, M., & Negida, A. (2017). Sampling methods in Clinical Research; an Educational Review. *Emergency (Tehran, Iran)*, *5*(1), e52.

Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet Use, Social Skills, and Adjustment. *CyberPsychology & Behavior, 7(*1), 41–47.

Fan, Z., Chen, M., & Lin, Y. (2022). Self-Control and Problematic Internet Use in College Students: The Chain Mediating Effect of Rejection Sensitivity and

Loneliness. *Psychology Research and Behavior Management*, *15*(February), 459–470. https://doi.org/10.2147/PRBM.S352060

Fioravanti, G., Primi, C., & Casale, S. (2013). Psychometric evaluation of the generalized problematic internet use scale 2 in an italian sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(10), 761–766. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0429

Haddock, A., Ward, N., Yu, R., & O'Dea, N. (2022). Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(21). https://doi.org/10.3390/ijerph192114009

Hasanah, P. R. A., & Halimah, L. (2023). Pengaruh Loneliness dan Self–Control terhadap Instagram Social Media Disorder pada Emerging Adulthood. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *3*(1). https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5524

Islamie Farsani, S., Allahbakhshi, K., Valipour, A. A., & Mohammadian-Hafshejani, A. (2016). Some facts on problematic internet use and sleep disturbance among adolescents. *Iranian Journal of Public Health*, *45*(11), 1531–1532.

Iwasa, Y., Hihara, S., Ishizaki, K., Yasui, G., Hiro, M., & Sugimura, K. (2023). Identity development and online and offline prosocial behaviors among early and middle adolescents. *Frontiers in Psychology*, *14*(May). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1148347

Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*, *40*(5), 291–293. https://doi.org/10.1503/jpn.150268

Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia [KOMINFO] (2017). Survey Penggunaan TIK 2017. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.

Kwak, Y., Kim, H., & Ahn, J. W. (2022). Impact of Internet usage time on mental health in adolescents: Using the 14th Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey 2018. *PLoS ONE*, *17*(3 March), 1–10. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264948

Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, *12*(November), 1–16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755

Little, S. G., Swangler, J., & Akin-Little, A. (2017). Defining social skills. In J. L. Matson (Ed.), *Handbook of social behavior and skills in children* (pp. 9–17). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-64592-6_2

Lodder, G. M. A., Goossens, L., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Verhagen, M. (2016). Adolescent Loneliness and Social Skills: Agreement and Discrepancies Between Self-, Meta-, and Peer-Evaluations. *Journal of Youth and Adolescence*, *45*(12), 2406–2416. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0461-y

Manapat, P. D., Edwards, M. C., MacKinnon, D. P., Poldrack, R. A., & Marsch, L. A. (2021). A Psychometric Analysis of the Brief Self-Control Scale. *Assessment*, *28*(2), 395–412. https://doi.org/10.1177/1073191119890021

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*, 74–79. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.009

Monninger, M., Aggensteiner, P. M., Pollok, T. M., Kaiser, A., Reinhard, I., Hermann, A., Reichert, M., Ebner-Priemer, U. W., Meyer-Lindenberg, A., Brandeis, D., Banaschewski, T., & Holz, N. E. (2023). The importance of high quality real-life social interactions during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, *13*(1), 1–12. https://doi.org/10.1038/s41598-023-30803-9

Nafisah, H., & Halimah, L. (2019). Hubungan Self Control dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, *0*(0), 474–480. http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17021

Nichol, B., & Nichol, B. (2023). Exploring the Effects of Volunteering on the Social , Mental , and Physical Health and Well-being of Volunteers : An Umbrella Review. In *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*. Springer US. https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z

Ortega-Ruipérez, B., Castellanos Sánchez, A., & Marcano, B. (2021). Risks in Adolescent Adjustment by Internet Exposure: Evidence From PISA. *Frontiers in Psychology*, *12*(October). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.763759

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, *34*, 284–290. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009

Pfeifer, J. H., & Berkman, E. T. (2018). The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice Perspective on Motivated Behavior. *Child Development Perspectives*, *12*(3), 158–164. https://doi.org/10.1111/cdep.12279

Pramusita, W. H. (2019). Pengaruh Keterampilan Sosial dan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Pada Remaja Pengguna Smartphone. *Jurnal Tazkiya*, *6*(1). https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11022

Rageliené, T. (2016). Links of adolescents identity development and relationship with peers: A systematic literature review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *25*(2), 97–105.

Ramón-Arbués, E., Granada-López, J. M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., & Nash, M. (2021). Prevalence and factors associated with problematic internet use in a population of spanish university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14). https://doi.org/10.3390/ijerph18147620

Römer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology*, *52*(3), 263–276. https://doi.org/10.1002/dev.20442

Romero-López, M., Pichardo, C., Hoces, I. De, & García-Berbén, T. (2021). Problematic internet use among university students and its relationship with social skills. *Brain Sciences*, *11*(10). https://doi.org/10.3390/brainsci11101301

Rücker, J., Akre, C., Berchtold, A., & Suris, J. C. (2015). Problematic Internet use is associated with substance use in young adolescents. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, *104*(5), 504–507.

https://doi.org/10.1111/apa.12971

Salavera C, & Usán P. (2021). Relationship between social skills and happiness: Differences by gender. International Journal of Environmental Research and Public Health [revista en Internet] 2021 [acceso 15 de mayo de 2021]; 18(15): 2-9. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(7929).

Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *17*(1), 1–18. https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1

Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The Influence of Stress on Internet Addiction: Mediating Effects of Self-Control and Mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(4), 1063–1075. https://doi.org/10.1007/s11469-019-0051-9

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

Towner, E., Tomova, L., Ladensack, D., Chu, K., & Callaghan, B. (2022). Virtual social interaction and loneliness among emerging adults amid the COVID-19 pandemic. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, *3*, 100058. https://doi.org/10.1016/j.cresp.2022.100058

Uslu, E. M., & Genç, S. Z. (2021). Social Skills Scale Development Study. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, *16*(4), 110–126. https://doi.org/10.29329/epasr.2021.383.6

Yau, Y. H. C., Potenza, M. N., & White, M. A. (2013). Problematic internet use, mental health and impulse control in an online survey of adults. *Journal of Behavioral Addictions*, *2*(2), 72–81. https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.015

Yoshimura, S., Shibata, M., Kyuragi, Y., Kobayashi, K., Aki, M., Murai, T., & Fujiwara, H. (2022). The Japanese version of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2): Psychometric evaluation and analysis of the theoretical model. *PLoS ONE*, *17*(11 November), 1–13. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273895