

## Hubungan antara Stres Akademik dan Adiksi Internet dengan Self-Control sebagai Moderator

Siti Annisa Nugraheni\*, Siti Qodariah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\* annisarae011001@gmail.com, siti.qodariah@yahoo.co.id

**Abstract.** Studies that discuss the relationship between academic stress and internet addiction produce varying strengths of the relationship ranging from weak to strong. The study was conducted to see whether the role of self-control as a moderator variable can affect the relationship between academic stress and internet addiction. This study used a quantitative approach with participants totalling 104 students of Bandung City University who also live in Bandung City, aged 18-25 years, experiencing academic stress, and internet addiction according to Young's criteria. Data were collected by independently filling out questionnaires by respondents to measure research variables, Student-life stress inventory (SLSI) to measure academic stress, Internet Addiction Test (IAT) to measure internet addiction, and Brief Self-control Scale (BSCS) to measure self-control. From the data analysis, several results were found. First, academic stress is positively correlated with internet addiction. Second, self-control negatively moderates the relationship between academic stress and internet addiction among university students in Bandung City. These findings emphasise the role of self-control in the relationship between academic stress and internet addiction in university students.

**Keywords:** *Academic Stress, Internet Addiction, Self-control.*

**Abstrak.** Penelitian-penelitian yang membahas hubungan antara stres akademik dan adiksi internet menghasilkan kekuatan hubungan yang bervariasi mulai dari lemah hingga kuat. Penelitian dilakukan untuk melihat apakah peran self-control sebagai variabel moderator dapat memengaruhi hubungan antara stres akademik dan adiksi internet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan partisipan berjumlah 104 mahasiswa Perguruan Tinggi Kota Bandung yang juga berdomisili di Kota Bandung, berusia 18–25 tahun, mengalami stres akademik, dan adiksi internet sesuai kriteria Young. Data dikumpulkan dengan pengisian kuesioner secara mandiri oleh responden untuk mengukur variabel penelitian, Student-life stress inventory (SLSI) untuk mengukur stres akademik, Internet Addiction Test (IAT) untuk mengukur adiksi internet, dan Brief Self-control Scale (BSCS) untuk mengukur self-control. Dari hasil analisis data ditemukan beberapa hasil. Pertama, stres akademik berkorelasi positif dengan adiksi internet. Kedua, self-control memoderasi secara negatif hubungan antara stres akademik dan adiksi internet pada mahasiswa di Kota Bandung. Temuan ini menekankan peran self-control dalam hubungan stres akademik dan adiksi internet pada mahasiswa.

**Kata Kunci :** *Stres Akademik, Adiksi Internet, Self-control.*

## A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang begitu pesat telah mengubah bagaimana manusia menjalani kehidupan [1]. Dimana internet seakan sudah mendarah daging dan hadir dalam kehidupan sehari-hari [2] Dibuktikan melalui survei yang telah dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dilansir dari [katadata.co.id](http://katadata.co.id), tercatat sebanyak 215,63 juta orang di Indonesia menggunakan layanan internet pada periode tahun 2022—2023 yang artinya terjadi kenaikan jumlah pengguna sebesar 2.67% dibandingkan periode lalu, yaitu sekitar 210,03 juta pengguna.

Menurut Young [3] tingginya pengguna internet menandakan internet begitu berguna dalam keseharian manusia, terutama bagi para mahasiswa di perguruan tinggi saat ini karena penggunaan media internet dalam belajar merupakan komponen penting pendidikan mahasiswa. Ini termasuk memenuhi kebutuhan sehari-hari untuk proses belajar dan memenuhi kebutuhan informasi untuk meningkatkan performa akademik, sehingga mereka merupakan individu yang beresiko mengalami adiksi internet [3] Kemudahan akses internet oleh mahasiswa menjadikan mahasiswa sebagai individu yang memiliki resiko paling tinggi [3], [4], [5] Beberapa indikator yang dapat menunjukkan seseorang mengalami adiksi internet menurut Young [3], diantaranya kesulitan mengontrol waktu menggunakan internet [6], [7], mengalami masalah tidur [8], [9], [10], mengganggu kehidupan sosial [3], [9], melalaikan kewajiban [11], [12], terganggu-ganggu akan penggunaan internet [3], dan menjadikan internet sebagai strategi untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman [13], [14].

Mengutip dari situs [cnnindonesia.com](http://cnnindonesia.com) [15], dilakukan survey pada bulan Mei hingga Juli 2020 kepada ribuan anak muda di 34 provinsi oleh ahli adiksi perilaku, Dr. Kristiana Siste, menunjukkan bahwa sebanyak 19.3% remaja dan 14.4% dewasa muda mengalami adiksi internet. Siste menyatakan bahwa "Orang dengan kecanduan internet mengalami perubahan di otak yaitu terjadinya penurunan konektivitas fungsional otak antara area parietal lateral dan korteks prefrontal lateral. Hal ini menyebabkan seseorang sulit membuat keputusan, sulit konsentrasi dan fokus, pengendalian diri buruk, prestasi menurun, penurunan kapasitas proses memori, serta kognisi sosial negatif."

Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan tingkat penetrasi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 82.73% [16]. Pengguna internet di Indonesia didominasi oleh pelajar dan juga mahasiswa dengan angka 99.26% [17] Dilansir [Golali.id](http://Golali.id) [18] Sekretaris Diskominfo Kota Bandung, Darto, menyatakan bahwa pengguna internet tertinggi di Jawa Barat adalah di Kota Bandung, sebesar 85.2% atau 2,1 juta pengguna. Menurut data Badan Pusat Statistik [19] pada Tahun 2024 Kota Bandung memiliki jumlah perguruan tinggi terbanyak di Provinsi Jawa Barat, yaitu sebanyak 96 perguruan tinggi. Hal ini menjelaskan mengapa peneliti memilih Kota Bandung sebagai tempat penelitian karena menunjukkan bahwa Kota Bandung memiliki kelompok yang rentan mengalami adiksi internet terbanyak se-Jawa Barat.

Dibandingkan dengan kelompok lain, mahasiswa lebih rentan terhadap adiksi internet [20]. Sejumlah temuan empiris telah mengungkapkan bahwa adiksi internet dikaitkan dengan insomnia [20], [21], dan kinerja akademik yang buruk [22] di kalangan mahasiswa. Atas alasan tersebut menjadi penting untuk memeriksa faktor risiko perilaku kecanduan internet dan kemungkinan mekanisme yang mendasarinya di kalangan mahasiswa.

Adiksi internet pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai macam anteseden, seperti hasil dari beberapa penelitian terdahulu adiksi internet dapat dipengaruhi oleh stres [23], [24], [25], [26], [27], [28], depresi [29], [30], gejala depresi [27], pengabaian terhadap pekerjaan rumah [25], hubungan yang buruk dengan dosen [25], kecemasan [31], [32] religiusitas yang rendah [33], [34], leisure boredom [34], dan prokratinasi yang dimediasi intrusive thinking, depresi, kecemasan, dan stres [32]. Selain itu, rendahnya self-control [35] dapat menjadi anteseden dari adiksi internet.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai penyebab terjadinya adiksi internet pada mahasiswa menyatakan bahwa variabel stres akademik dapat menjadi anteseden dari adiksi internet pada mahasiswa dan menyarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungannya [28], [33]. Stres, khususnya stres akademik, menjadi sebuah sumber stres yang sangat umum terjadi pada mahasiswa [36]. Beberapa penelitian sebelumnya

mengungkapkan bahwa stres memiliki korelasi positif dengan adiksi internet pada mahasiswa program sarjana di perguruan tinggi [23], [33], [37], dan stres merupakan kausa dari adiksi internet pada remaja [26], [31], [38], [39]. Young [40] menyarankan bahwa kecanduan internet mungkin merupakan salah satu strategi bagi individu untuk mengurangi stres yang dirasakan. Perasaan nyaman saat tenggelam dalam internet dapat mengurangi stres dalam berpartisipasi dalam kegiatan [41]

Berbagai penelitian yang mengeksplorasi hubungan stres dengan adiksi internet pada mahasiswa telah dilakukan diberbagai negara [23], [33]. Dalam beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai variabel stres akademik dan adiksi internet, menunjukkan hasil yang bervariasi. Ditemukan hasil dari penelitian yang menunjukkan hubungan kedua variabel yang lemah [42], [43], sedang [37], [44], [45], hingga kuat [23], [33], [46], [47], [48]. Melihat dari hasil-hasil penelitian sebelumnya diketahui bahwa tidak semua mahasiswa yang mengalami stres akademik juga mengalami adiksi internet. Hubungan antara stres dan adiksi internet telah diselidiki secara ekstensif dan didokumentasikan dengan baik. Namun, kemungkinan efek moderasi yang mendasari hubungan ini masih belum dieksplorasi.

Self-control dinyatakan sebagai peran yang signifikan dalam mengurangi permasalahan perilaku, dimana Kim & Shin [49] menyatakan bahwa self-control dapat memoderasi hubungan antara stres akademik dengan smartphone addiction pada mahasiswa di Korea Selatan. Self-control juga dinyatakan sebagai variabel yang kuat hubungannya dengan munculnya perilaku positif, seperti terhindarnya dari adiksi internet [50]. Penelitian meta-analisis oleh [35] juga menghasilkan bukti self-control berperan dalam mengurangi pengaruh escape motivation terhadap problematic mobile phone use pada pelajar di Asia Timur. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Shen et al. [1] pun menghasilkan bahwa self-control dapat memoderasi efek stres terhadap adiksi internet di kalangan mahasiswa sarjana di Cina, namun self-control memoderasi secara positif. Bertolak belakang dengan penelitian oleh Peng et al. [24] yang mendapatkan hasil bahwa self-control tidak dapat memoderasi hubungan stres yang dirasakan terhadap kecanduan smartphone.

Terjadinya adiksi internet di kalangan mahasiswa Indonesia menjadi suatu perhatian mengenai perkembangannya yang bisa saja menjadi semakin parah di masa depan dan sejauh pengetahuan peneliti belum ada penelitian yang membahas secara spesifik mengenai variabel self-control sebagai moderator dalam hubungan stres akademik dengan adiksi internet di Indonesia. Penelitian ini dianggap perlu untuk dilakukan guna mencegah bertambahnya kasus adiksi internet yang berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa dengan cara melakukan kontrol diri maupun pengelolaan stres yang adaptif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memeriksa self-control sebagai moderator dalam hubungan stres akademik dengan adiksi internet pada mahasiswa di Kota Bandung.

## **B. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain moderasi sederhana dengan pendekatan kuantitatif. Moderasi sederhana mengacu pada penggunaan hanya satu variabel moderator dalam hubungan dua variabel lainnya. Dalam Sugiyono [51], metode kuantitatif merupakan penelitian dengan data penelitian berupa angka-angka serta dianalisis menggunakan statistika.

Alat ukur stres akademik ini menggunakan Student-life stress inventory (SLSI) yang disusun oleh Gadzella [52] dan diadaptasi oleh Praghlapati et al. [53]. Instrumen yang digunakan untuk mengukur adiksi internet dalam penelitian ini adalah Internet Addiction Test (IAT) yang dikembangkan oleh Kimberly S. Young [3] dan telah diadaptasi oleh Siste et al. [54]. Instrumen yang digunakan untuk mengukur adiksi internet dalam penelitian ini adalah Brief self-control scale (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al. [55] dan telah diadaptasi oleh Arifin & Milla [56].

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 104 sampel yang merupakan mahasiswa dalam kurun usia 18—25 Tahun di Kota Bandung yang sedang mengalami stres akademik dan juga adiksi internet sesuai dengan kriteria Young [3].

Analisis data digunakan dalam upaya pengolahan data setelah selesai mengumpulkan data agar selanjutnya dapat ditarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan beberapa jenis

analisis data, yaitu korelasi rho spearman untuk menguji hubungan antar variabel, kemudian analisis pengaruh variabel moderator dalam hubungan variabel-variabel lainnya menggunakan macro PROCESS oleh Hayes (Model 1). Pada penelitian ini adalah pengaruh variabel self-control dalam hubungan stres akademik. Agar lebih memahami efek moderasi self-control, peneliti menggunakan uji kemiringan sederhana untuk interaksi self-control yang tinggi ( $M + 1SD$ ) dan rendah ( $M - 1SD$ ).

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil tabel di bawah menunjukkan mayoritas dari total sampel mengalami stres akademik dengan tingkat rendah sebesar 51% dari jumlah sampel atau 53 responden. Mayoritas sampel mengalami tingkat adiksi internet pada tingkat mild sebesar 51.9% dari jumlah sampel atau 54 responden, sedangkan pada tingkat *moderate* sebanyak 28 sampel, dan *severe* sebanyak 22 sampel. Selanjutnya, mayoritas sampel memiliki *self-control* dengan tingkat rendah sebesar 52.9% dari jumlah sampel atau 55 responden.

**Tabel 1.** Hasil Kategorisasi Data

	Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Akademik	Rendah	53	51%
	Tinggi	51	49%
Adiksi Internet	Mild	54	51.9%
	Moderate	28	26.9%
	Severe	22	21.2%
Self-Control	Rendah	55	52.9%
	Tinggi	49	47.1%

**Tabel 2.** Hasil Uji Korelasi Stres Akademik dengan Adiksi Internet

		SA	AI
Spearman's rho	SA	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.734**
		N	. <,001
AI	AI	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.734**
		N	<,001
		N	104
			104

Berdasarkan *output* pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $<.001 <.05$ . Artinya terdapat hubungan antara variabel stres akademik dengan adiksi internet.

Selanjutnya, ditemukan nilai koefisien sebesar .783, maka tingkat kekuatan hubungan antara stres akademik dengan adiksi internet kuat dengan arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi tingkat stres akademik maka akan semakin tinggi tingkat adiksi internet.

Hasil dari penelitian ini sesuai menurut teori Young (Young & de, 2011) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami masalah dan merasakan perasaan tidak menyenangkan, seperti cemas, stres dalam konteks akademik, dan depresi memungkinkan individu untuk melarikan diri dari masalahnya dengan berusaha melupakan perasaan tersebut. Upaya yang seringkali dilakukan adalah dengan berselancar internet (Casale et al., 2016; Young & de, 2011) Fenomena ini terjadi karena sensasi menyenangkan yang terus meningkat selama aktivitas *online*, yang dapat mengarah pada pola penggunaan yang tidak terkendali. Akibatnya, kemampuan mahasiswa untuk mengatasi masalah nyata dan menjalankan tanggung jawab sehari-hari bisa terganggu, karena mereka lebih memilih kenyamanan dunia maya daripada menghadapi realitas yang menantang (Young, 2007)

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa stres akademik berkorelasi positif dengan adiksi internet pada mahasiswa (Aqila & Halimah, 2023; Hamrat et al., 2019; Koo et al., 2021; Radeef & Faisal, 2018; Syarifah et al., 2022)

**Tabel 3.** Hasil Uji Moderasi PROCESS Macro

Model/Effect	$\beta$	SE	t	p
Constant	45.7035	1.3921	32.8310	.0000
Stres Akademik	.4173	.0790	5.2838	.0000
Self-control	-1.0303	.0769	-13.3968	.0000
Int_1	-.0199	.0066	-3.0148	.0033

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikansi Int\_1 .0033 yang mana < .05, artinya *self-control* memoderatori hubungan antara stres akademik dan adiksi internet. Diketahui koefisien  $\beta$  Int\_1 adalah -.0199 yang mana tandanya negatif maka *self-control* sebagai moderator melemahkan hubungan antara stres akademik dan adiksi internet. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self-control* maka semakin lemah efek stres akademik terhadap adiksi internet.

**Tabel 4.** Hasil Uji Kemiringan Sederhana

Conditional effect analysis	$\beta$	SE	LLCI	ULCI
<i>M</i> – 1 <i>SD</i> (Rendah)	.703	.161	.382	1.024
<i>M</i> + 1 <i>SD</i> (Tinggi)	.131	.065	.001	.262

Berdasarkan output diatas, diketahui pada tingkat *self-control* yang rendah memiliki koefisien  $\beta$  .703, sedangkan pada *self-control* yang tinggi didapatkan koefisien  $\beta$  .131. Artinya, pada tingkat *self-control* yang rendah stres akademik memberikan efek lebih besar pada adiksi internet dibandingkan tingkat *self-control* tinggi. Hasil ini mengungkapkan bahwa *self-control* menurunkan efek positif stres akademik pada adiksi internet.

Artinya, hubungan positif antara stres akademik dan adiksi internet lebih lemah di antara mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang tinggi dibandingkan yang rendah. Hal ini

dapat dijelaskan oleh fakta bahwa individu dengan tingkat *self-control* yang tinggi cenderung tidak terpengaruh oleh peristiwa yang membuat stres dibandingkan dengan tingkat *self-control* rendah (Galla & Wood, 2015; Muraven & Baumeister, 2000; Schmidt et al., 2012) maka dari itu, ketika individu dihadapkan oleh stres yang tinggi individu dengan *self-control* tinggi dapat melihat stres sebagai suatu masalah yang dapat dikendalikan dan dapat mengadopsi *strategi coping* yang lebih positif untuk mengelola emosi negatif yang dihasilkan oleh stres yang dialami (Schmidt et al., 2012; Zeidi et al., 2020). Sesuai dengan teori yang diusung oleh Tangney et al. (Tangney et al., 2004) yang *self-control* yang baik dapat menghindarkan diri dari masalah terkait pengendalian impuls, seperti kecanduan dan gangguan makan. *Self-control* juga membantu individu untuk tidak melakukan apa yang seharusnya tidak mereka lakukan jika mereka tidak ingin membahayakan kehidupan yang produktif [62].

Sebaliknya, hubungan positif antara stres akademik dan adiksi internet lebih kuat di antara mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang rendah. Hal ini sesuai dengan teori Young (Young & de, 2011) bahwa emosi negatif yang dihasilkan oleh stres akademik dapat mendorong individu untuk menggunakan internet sebagai upaya pengaturan emosi. teori lain juga menyatakan hal yang sama, bahwa penggunaan internet adalah suatu cara individu untuk *escape* (Caplan, 2003). Individu dengan tingkat *self-control* yang lemah cenderung menggunakan internet secara tidak tepat hingga mengalami kecanduan sebagai bentuk pelarian dari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Selain itu, karena perasaan lega dari suasana hati yang tidak menyenangkan yang dihasilkan dari berinternet, berpotensi menjadi penyebab kecanduan internet (LaRose et al., 2003). Dengan *self-control* lemah yang dimiliki individu menjadikan mereka tidak dapat menghentikan dorongan untuk selalu menggunakan internet dan mengurangi kemampuan mereka untuk mengarahkan perilaku mereka kepada kegiatan yang lebih bermanfaat (De Ridder et al., 2011)

Hasil temuan ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Kim & Shin (2016) yang menyatakan bahwa *self-control* memoderasi hubungan antara stres akademik dengan *smartphone addiction* pada remaja di Korea. Penelitian lainnya yang juga didukung oleh temuan penelitian ini adalah milik Shen et al. (Shen et al., 2023) yang menghasilkan kesimpulan *self-control* memoderasi hubungan antara stres dan kecanduan internet. Akan tetapi, sifat moderasinya menguatkan atau positif. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan-temuan yang membuktikan bahwa *self-control* dapat mengurangi risiko terjadinya kecanduan internet (Li & Liu, 2021; Niu et al., 2020; Özdemir et al., 2014).

#### **D. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian adalah stres akademik berkorelasi positif dengan adiksi internet pada mahasiswa di Kota Bandung dengan keeratan yang kuat. Hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu *self-control* memoderatori hubungan antara stres akademik dan adiksi internet secara negatif pada mahasiswa di Kota Bandung. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-control* mahasiswa, semakin lemah hubungan positif antara stres akademik dan adiksi internet.

#### **Acknowledge**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Unisba, Ibu Dr. Siti Qodariah, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan, memotivasi, mendukung, mengapresiasi, dan meluangkan waktu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, dan juga kepada seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi serta meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian sehingga penelitian dapat terus berjalan.

#### **Daftar Pustaka**

- [1] Adristiyani, N. A., & Lilim Halimah. (2021). Pengaruh Uses And Gratification terhadap Adiksi Instagram pada Emerging Adulthood di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 32–41. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.151>

- [2] Aqila, A. N., & Halimah, L. (2023). Hubungan Academic Stress dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Social Media di Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 1071–1078. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.9521>
- [3] 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>
- [4] Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>
- [5] De Ridder, D. T. D., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hoof, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- [6] Galla, B. M., & Wood, J. J. (2015). Trait Self-Control Predicts Adolescents' Exposure and Reactivity to Daily Stressful Events. *Journal of Personality*, 83(1), 69–83. <https://doi.org/10.1111/jopy.12083>
- [7] Gita Kanya Paramitha, & Stephani Raihana Hamdan. (2022). Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 132–139. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.559>
- [8] Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.29210/120192324>
- [9] Koo, K. K., Nyunt, G., & Wang, B. (2021). Who spends too much time online? Associated factors of internet addiction among international college students in the United States. *Journal of International Students*, 11(1), 122–143. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i1.2063>
- [10] LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? In *Media Psychology* (Vol. 5, Issue 3, pp. 225–253). Lawrence Erlbaum Associates Inc. [https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503\\_01](https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01)
- [11] Li, J., & Liu, X. (2021). Internet addiction and acculturative stress among international college students in the United States. In *Journal of International Students* (Vol. 11, Issue 2, pp. 361–376). University Printing Services. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i2.2092>
- [12] Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- [13] Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105247>
- [14] 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>
- [15] Radeef, A. S., & Faisal, G. G. (2018). INTERNET ADDICTION AMONG MEDICAL STUDENTS Prevalence of Internet Addiction and its association with depression, anxiety and stress among Medical Students in Malaysia. In *Mediterranean Journal of Clinical Psychology MJCP* (Vol. 6, Issue 3).
- [16] Safira, N. A., & Fanni Putri Diantina. (2021). Pengaruh Perceived Behavioral

- Control Terhadap Intensi Mengurangi Waktu Penggunaan Instagram pada Mahasiswa Adiksi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 42–50. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.152>
- [17] Schmidt, K. H., Hupke, M., & Diestel, S. (2012). Does dispositional capacity for self-control attenuate the relation between self-control demands at work and indicators of job strain? *Work and Stress*, 26(1), 21–38. <https://doi.org/10.1080/02678373.2012.660367>
- [18] Shen, X., Wang, C., Liu, H., Chen, C., Wang, Y., Wang, Z., & Zheng, Y. (2023). Stress and Internet Addiction: Mediated by Anxiety and Moderated by Self-Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1975–1986. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S411412>
- [19] Syarifah, A., Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, F., Juanda No, I. H., Putih, C., Ciputat Tim, K., & Tangerang Selatan, K. (2022). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA. In *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* (Vol. 06). <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>
- [20] Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. In *Journal of Personality* (Vol. 72, Issue 2). Blackwell Publishing.
- [21] Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(5), 671–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- [22] Young, K. S., & de, A. C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*.
- [23] Zeidi, I., Divsalar, S., Morshedi, H., & Alizadeh, H. (2020). The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on general self-efficacy, self-control, and internet addiction prevalence among Medical University Students. *Social Health and Behavior*, 3(3).