

**Terjebak di Dunia Maya: Peran Kontrol diri dan Keberfungsian
Keluarga Terhadap *Problematic Internet Use* pada Remaja
Akhir di Kabupaten Karawang**

Bayu Setiawansyah¹, Dinda Aisha², Ananda Saadatul Maulidia³

^{1,2,3}Universitas Buana Perjuangan Karawang

*ps22.bayusetiawansyah@mhs.ubpkarawang.ac.id¹, dinda.aisha@ubpkarawang.ac.id²,
ananda.saadatul@ubpkarawang.ac.id³*

ABSTRACT

One of the problems faced by late adolescents is excessive and uncontrolled internet use which has the potential to cause Problematic Internet Use (PIU) which will impact daily life activities. This study aims to determine the effect of self-control and family functioning on PIU in late adolescents in Karawang Regency. The researcher used a quantitative approach that emphasizes numerical data analysis through statistical techniques. Respondents in this study numbered 400 late adolescents aged 17-21 years who were selected using non-probability sampling with convenience sampling technique. The instruments in this study were measured using three scales: the Brief Self-Control Scale (BSCS), the Family Assessment Device-General Functioning (FAD-GF), and the Problematic Internet Use Questionnaire-Revised (PIUQ-R). Data analysis used multiple regression tests using SPSS version 25.0 for Windows. The results of this study indicate that self-control and family functioning partially and simultaneously influence PIU. The regression coefficient is negative, meaning that the higher the self-control and family functioning, the lower the PIU. Self-control and family functioning contributed 51.7% to PIU. Therefore, improving individual self-control and optimizing family functioning could be potential efforts to minimize PIU in late adolescence, particularly in the context of this study's target group.

Keywords : *Self-Control, Family Functioning, Problematic Internet Use, Late Adolescents.*

ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang dihadapi remaja akhir adalah penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkontrol yang berpotensi menimbulkan *Problematic Internet Use* (PIU) yang akan berdampak pada aktivitas kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan keberfungsian keluarga terhadap PIU pada remaja akhir di Kabupaten Karawang. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisis data numerik melalui teknik statistik. Responden pada penelitian ini berjumlah 400 remaja akhir usia 17-21 tahun yang diambil menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *convenience sampling*. Instrumen dalam penelitian ini diukur menggunakan tiga skala yaitu *skala Brief Self-Control Scale* (BSCS), *Family Assessment Device-General Functioning* (FAD-GF), dan *Problematic Internet Use Questionnaire-Revised* (PIUQ-R). Analisis data menggunakan uji regresi berganda menggunakan SPSS versi 25.0 untuk *windows*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan keberfungsian keluarga secara parsial dan simultan memengaruhi PIU. Koefisien regresi bernilai negatif artinya semakin tinggi kontrol diri dan keberfungsian keluarga maka semakin rendah PIU. Kontrol diri dan keberfungsian keluarga memberikan kontribusi sebesar 51,7% terhadap PIU. Oleh karena itu, peningkatan kontrol diri pada individu serta optimalisasi keberfungsian keluarga dapat menjadi upaya yang berpotensi dalam meminimalkan PIU pada remaja akhir, khususnya pada konteks sasaran penelitian ini.

Kata kunci : *Kontrol diri, Keberfungsian Keluarga, Problematic Internet Use, Remaja akhir.*

PENDAHULUAN

Teknologi komunikasi dan informasi telah mengalami perkembangan yang sangat pesat pada era globalisasi ini sehingga internet telah menjadi hal utama dalam interaksi manusia (Zakiyyah & Latifah, 2022). Internet sudah menjadi suatu hal yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan sehari-hari karena setiap individu membutuhkan internet untuk menunjang berbagai macam aktivitas (Maulidya dkk., 2025). Penggunaan internet memberikan banyak manfaat dalam membantu serta memudahkan akses untuk berbagai kebutuhan saat ini seperti komunikasi, pendidikan, pekerjaan, dan hiburan (Arista, 2025). Penggunaan internet mengalami peningkatan setiap tahunnya terutama di Indonesia yang meningkat secara bertahap, terlebih pada tahun 2024 terjadi kenaikan sebesar 0,8% (Rizti, 2024). Dilansir dari data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan internet di Indonesia pada lima tahun terakhir menyentuh angka 80,66% (APJII, 2025). Merujuk pada data Pahlevi (2022) rata-rata pengguna internet tertinggi berada pada kelompok remaja dengan presentase 99,16%. Menurut Santrock (2011) Masa remaja terbagi menjadi remaja awal usia 10-13 tahun, remaja tengah usia 14-16 tahun, dan remaja akhir usia 17-21 tahun. Fokus penelitian ini pada kelompok remaja akhir di mana aspek kognitif individu mulai menunjukkan kematangan dan kemandirian tinggi (Santrock, 2011). Secara alamiah remaja akhir memiliki rasa ingin tahu lebih dan mengeksplorasi rasa keingintahuan yang tinggi salah satunya penggunaan teknologi yaitu internet dalam keseharian sehingga pengawasan dari orang tua menjadi berkurang (Liu dkk., 2022).

Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia tahun (2025) mengatakan bahwa tingginya penggunaan internet di dominasi oleh remaja akhir diperkuat oleh data nasional yang menunjukkan bahwa sekitar 48% dengan rata-rata durasi penggunaan internet mencapai lebih dari 5 jam per hari bahkan mendekati 8 jam per hari. Selain itu, laporan APJII juga menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu sekitar 4-6 jam per hari untuk mengakses internet dengan aktivitas utama berupa penggunaan media sosial dan hiburan digital (APJII, 2025). Kutipan dalam surat kabar *online* (Suara.com) menyebutkan bahwa kemudahan akses internet, dukungan sosial dalam permainan, serta fitur *game* yang menarik menjadi faktor yang meningkatkan risiko kecanduan *game online* pada remaja. Penggunaan media sosial dan internet secara berlebihan juga dikaitkan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental pada remaja Indonesia akibat paparan internet yang masif dan minimnya interaksi emosional secara langsung (Liputan6, 2025). Bahkan, surat kabar *online* (ANTARA News, 2025) melaporkan bahwa media sosial dan *game online* turut menjadi media paparan radikalisme pada anak dan remaja di Indonesia.

Penggunaan internet memberikan dampak positif dan negatif pada penggunaannya, menurut Wibowo dkk., (2021) dampak positif internet pada remaja akhir yaitu memperkaya dari segi ilmu pengetahuan, memperluas pertemanan, mempelajari hal-hal baru yang belum pernah dipelajari serta berbagai kegunaan dari internet yaitu untuk pencarian data maupun informasi serta memiliki banyak peran

yang cukup berarti dalam perkembangan di era globalisasi ini. Meskipun internet memberikan berbagai manfaat dalam berbagai aspek kehidupan, penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif yaitu semakin lama durasi penggunaan internet, maka remaja akan lebih rentan mengalami *Problematic Internet Use* atau dapat disebut dengan PIU (Andangsari dkk., 2019).

Temuan empiris di Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan internet yang tinggi pada remaja akhir berkaitan dengan munculnya pola perilaku yang mengarah pada PIU seperti kesulitan mengontrol penggunaan, kecenderungan mengabaikan aktivitas penting serta penggunaan internet sebagai pelarian dari kondisi emosional tertentu (Pranoto & Handani, 2025). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pengaruh keberfungsian keluarga terhadap PIU tidak bisa bersifat langsung tetapi juga melalui mekanisme psikologis tertentu sehingga keluarga yang berfungsi dengan baik dapat membantu remaja dalam regulasi emosi dan pembentukan kontrol diri yang akan menurunkan kecenderungan perilaku penggunaan internet maladaptif (Günaydın dkk., 2022). Keberfungsian keluarga yang tidak berfungsi sering kali ditandai dengan komunikasi yang kurang efektif, rendahnya kelekatan emosional, konflik keluarga, serta kurang optimalnya pengawasan orang tua dalam penggunaan internet pada remaja (Zakiyyah & Latifah, 2022).

Fenomena PIU pada remaja akhir juga telah ditemukan secara empiris dalam konteks lokal termasuk di Kabupaten Karawang bahwa ribuan pengguna internet terlibat dalam aktivitas *online* ilegal yang berkembang di Karawang (detikJabar, 2023). Selain itu, kasus kecanduan judi *online* pada remaja di Desa Mulyajaya, Karawang juga menunjukkan bagaimana perilaku berlebihan terhadap penggunaan internet dapat berkembang pada kelompok usia remaja akibat pengaruh lingkungan dan akses yang mudah (Metro TV, 2023). Temuan-temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Latifah dkk., (2024) pada remaja akhir usia 18-21 tahun di Karawang menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan PIU yang dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kesepian. Kondisi ini menunjukkan bahwa PIU merupakan fenomena nyata dan perlu mendapatkan perhatian karena berkaitan dengan pola perilaku yang maladaptif dalam penggunaan internet (Wutsqo dkk., 2023).

PIU menggambarkan keadaan di mana individu mengakses internet dengan berlebihan dan tidak dapat mengatur maupun membatasi penggunaannya yang dampaknya mengganggu aktivitas sehari-hari (Winda & Ulfa, 2025). Individu dengan PIU relatif lebih memilih interaksi secara daring dibandingkan interaksi langsung serta mengindikasikan perilaku kompulsif seperti sulit berhenti menggunakan internet (Putri & Wahyudi, 2022). Hal tersebut membuat individu sering mengalami dorongan terus-menerus untuk terhubung dengan internet meskipun menyadari dampak negatifnya (Natanael, 2021). Beberapa gangguan fisik ditemukan berupa penurunan penglihatan (Zheng dkk., 2016), gangguan tidur (Balhara dkk., 2018), hingga memengaruhi imunitas tubuh (Reed dkk., 2015). Selain itu, PIU juga memengaruhi penurunan motivasi belajar, meningkatnya stres, dan rendahnya prestasi akademik (Truzoli dkk., 2020).

Menurut Shapira dkk., (2003) PIU merupakan suatu ketertarikan yang maladaptif pada penggunaan internet yang dirasa menjadi kegiatan yang menarik sehingga membuat penggunaannya mengakses internet dengan waktu yang lebih dari seharusnya. Sementara itu, Caplan (2010) PIU dipandang sebagai kecenderungan individu lebih memilih interaksi secara daring daripada tatap muka yang berdampak pada kesulitan mengontrol diri dan munculnya efek negatif sehingga mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Demetrovics dkk., (2008) memaknai PIU sebagai perilaku penggunaan internet yang berlebihan bersifat kompulsif dan impulsif yang mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Demetrovics dkk., (2008) PIU dengan tiga aspek utama yaitu *obsession* ditandai dengan ketergantungan dan pikiran terus-menerus terhadap internet; *neglect* yaitu kecenderungan mengabaikan aktivitas penting dalam kehidupan keseharian; serta *control disorder* kondisi di mana individu tidak dapat mengendalikan penggunaan internetnya.

Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan peneliti pada hari sabtu tanggal 20 Desember 2025 terhadap tiga remaja akhir di Kabupaten Karawang yang bertempat di sebuah kafe mengindikasikan bahwa adanya perilaku yang mengarah pada PIU yaitu dorongan kuat untuk terus *online* dengan internet seperti *scroll* media sosial dan bermain *game* yang menunjukkan ke arah aspek *obsession* menjadi gelisah tanpa internet sehingga menunda tugas akademik dan pekerjaan rumah menunjukkan ke arah aspek *neglect* mengabaikan tanggung jawab penting dalam aktivitas keseharian, kemudian kesulitan mengontrol waktu penggunaan internet walaupun sudah berusaha untuk berhenti sampai jam tidur terganggu hingga larut malam serta kurang komunikasi dengan anggota keluarga di rumah menunjukkan ke arah aspek *control disorder* yang gagal membatasi durasi penggunaan internet. Kondisi ini sesuai dengan tiga aspek utama dari PIU menurut Demetrovics dkk., (2008). Hal ini menunjukkan bahwa PIU sudah menjadi fenomena nyata dikalangan remaja, khususnya remaja akhir. Berbagai faktor yang menjadikan internet penting kini telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari namun memiliki risiko yang timbul akibat penggunaan tanpa batas dan dapat menyebabkan masalah perilaku (Lesinskiene dkk., 2024).

Faktor-faktor yang memengaruhi PIU diantaranya ada faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti jenis kelamin, harga diri, pandangan maladaptif terhadap masa depan, tingkat kepuasan hidup yang rendah, kontrol diri, kemampuan akademik, perasaan kesepian, perasaan malu, kesulitan dalam mengatur emosi, *psychological distress* agresivitas, tempramen serta frekuensi, tujuan, dan preferensi dalam penggunaan internet (Aliyah, dkk., 2023). Selain itu, faktor eksternal yang berkontribusi seperti dukungan sosial, relasi dengan orang tua serta teman sebaya, pola asuh, sikap orang tua terhadap penggunaan internet, dan kondisi sosial ekonomi keluarga (Aliyah dkk., 2023). Penggunaan internet yang berlebihan juga dapat menyebabkan keberfungsian keluarga menjadi tidak berfungsi dengan baik yang dapat menimbulkan konflik dalam keluarga (Wu dkk., 2016).

Faktor internal yang sering muncul dan menonjol yaitu kontrol diri dengan bukti empiris yang menunjukkan kaitannya yaitu tingkat keparahan PIU di kalangan

remaja (Wang, dkk., 2023). Kontrol diri menurut Averill (1973) diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengubah perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan serta kemampuan individu dalam memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Selanjutnya, menurut Ghufron dan Risnawita (2010) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan membaca situasi diri dari lingkungannya, kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi kondisi dalam melakukan sosialisasi dengan mengendalikan perilaku, menarik keinginan untuk merubah perilaku sesuai dengan standar pribadi atau sosial yang dapat menghindari perilaku menyimpang. Sementara itu, De Ridder dkk., (2012) kontrol diri dapat dimaknai sebagai pengendalian dalam mengatur dorongan, emosi, dan perilaku yang sesuai dengan norma serta nilai moral dalam tujuan jangka panjang.

Kontrol diri menurut De Ridder dkk., (2012) mempunyai dua aspek utama yaitu, *inhibition* (kemampuan menahan impuls) dan *initiation* (kemampuan memulai tindakan yang berorientasi pada tujuan). Penelitian sebelumnya dari Zakiyyah dan Latifah (2022) menunjukkan bahwa kontrol diri memengaruhi PIU dikalangan remaja semakin tinggi tingkat Kontrol diri, maka akan rendah kecenderungan PIU. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Fan dkk., (2022) kontrol diri berperan sebagai prediktor utama terhadap PIU individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung meningkatkan risiko perilaku PIU. Adapun penelitian Wang dkk., (2023) adanya hubungan timbal balik antara Kontrol diri dan PIU pada remaja dengan kontrol diri yang tinggi dapat menurunkan risiko PIU, sementara penurunan kontrol diri juga berkontribusi pada peningkatan PIU dalam beberapa bulan.

Selain faktor internal, ada juga faktor eksternal salah satunya keberfungsian keluarga yang berperan sebagai faktor protektif terhadap PIU (Gong dkk., 2024). Kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan perilaku remaja akhir termasuk dalam penggunaan internet sehingga keberfungsian keluarga dipandang sebagai salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam munculnya PIU pada remaja akhir (Hasanah dkk., 2023). Keberfungsian keluarga menurut Byles dkk., (1988) keluarga yang berfungsi dengan baik ditandai dengan kemampuan memecahkan masalah, saling mendukung, dan menjalin komunikasi yang efektif antaranggota keluarga. Menurut Shek (2002) keberfungsian keluarga yang baik berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis remaja, kemampuan penyesuaian kondisi serta rendahnya perilaku bermasalah. Menurut Epstein dkk., (1983) memaknai keberfungsian keluarga sebagai kemampuan keluarga dalam menjalankan tanggung jawabnya guna memastikan kesejahteraan serta perkembangan fisik, psikologis, dan sosial.

Menurut Epstein dkk., (1983) terdapat enam dimensi utama keberfungsian keluarga yaitu *problem solving* (kemampuan keluarga dalam mengatasi masalah-masalah untuk menjaga fungsi keluarga yang efektif), *communication* (kemampuan keluarga dalam bertukar informasi khususnya pada komunikasi verbal), *role* (pola perilaku berulang yang dilakukan individu dalam pemenuhan fungsi keluarga), *affective responsiveness* (kemampuan keluarga dalam menanggapi berbagai stimulan

yang ada secara tepat dan selaras), *affective involvement* (kemampuan keluarga dalam menampilkan ketertarikan minat, dan nilai akan aktivitas serta situasi penting yang dimiliki anggota keluarga) serta *behavior control* (kemampuan keluarga dalam menangani atau mengatur tindakan-tindakan dalam situasi khusus). Adapun penelitian sebelumnya dari Lochner dkk., (2024) menunjukkan bahwa keluarga tidak berfungsi dengan baik cenderung akan meningkatkan risiko PIU terhadap remaja. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Yudhistira dkk., (2022) menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap PIU dengan kata lain semakin baik keberfungsian keluarga, maka semakin menurun remaja mengalami perilaku PIU.

Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi PIU pada remaja, sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada satu faktor secara terpisah baik faktor internal seperti kontrol diri maupun faktor eksternal seperti keberfungsian keluarga. Penelitian mengenai kontrol diri menunjukkan adanya hubungan negatif dengan PIU di mana individu dengan kontrol diri tinggi lebih dapat mengatur penggunaan internet. Di samping itu, penelitian terkait keberfungsian keluarga juga menegaskan perannya sebagai faktor protektif sehingga adanya hubungan negatif dapat menekan munculnya perilaku PIU. Dengan demikian, penelitian sebelumnya masih cenderung mengkaji kontrol diri dan keberfungsian keluarga sebagai faktor yang berdiri sendiri dalam kaitannya dengan PIU. Kajian yang melihat keterkaitan kedua faktor tersebut pada remaja masih terbatas, khususnya remaja akhir. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada konteks budaya atau wilayah yang berbeda sehingga belum banyak penelitian yang mengkaji dalam konteks lokal di Indonesia khususnya di Kabupaten Karawang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting dan memiliki urgensi tinggi untuk dilakukan. Secara praktis, meningkatnya intensitas penggunaan internet dikalangan remaja akhir berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif baik secara psikologis, akademik, maupun sosial. Oleh karena itu, dibutuhkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap PIU agar dapat membangun upaya strategi pencegahan yang tepat. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi khususnya psikologi perkembangan dan keluarga dalam menjelaskan peran kontrol diri dan keberfungsian keluarga terhadap penggunaan internet pada remaja akhir. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Terjebak di Dunia Maya: Peran Kontrol Diri dan Keberfungsian Keluarga Terhadap *Problematic Internet Use* Pada Remaja Akhir di Kabupaten Karawang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisis data numerik melalui teknik statistik (Azwar, 2022). Desain penelitian yang digunakan adalah kausalitas bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antarvariabel (Azwar, 2022). Variabel pada penelitian ini mencakup kontrol diri (X_1) dan keberfungsian keluarga (X_2) sebagai variabel independen serta PIU (Y) sebagai

variabel dependen. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh parsial maupun simultan antarvariabel dalam konteks perilaku remaja akhir (Sugiyono, 2021).

Kontrol diri diukur menggunakan *skala Brief Self-Control Scale* (BSCS) dengan dua aspek *inhibition* dan *initiation* dikembangkan oleh De Ridder dkk., (2012) yang diadaptasi ke dalam versi Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020) kemudian diadopsi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 10 butir aitem pernyataan dengan pilihan jawaban 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Netral), 4 (Sesuai), dan 5 (Sangat Sesuai). Adapun nilai daya diskriminasi sebesar 0,714-0,919 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,970 yang berarti reliabilitas sangat tinggi berdasarkan tabel koefisien reliabilitas Guilford. Keberfungsian keluarga diukur dengan *Family Assessment Device-General Functioning* (FAD-GF) dikembangkan oleh Epstein dkk., (1983) yang diadaptasi ke dalam versi Indonesia dengan enam dimensi utama yaitu *Problem Solving, Communication, Role, Affective Responsiveness, Affective Involvement*, dan *Behavior Control* menjadi undimensional oleh Ardhiani dkk., (2024) kemudian diadopsi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 12 butir aitem pernyataan dengan dengan pilihan jawaban 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Setuju), dan 4 (Sangat Setuju). Adapun nilai daya diskriminasi sebesar 0,811-0,893 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,972 yang berarti reliabilitas sangat tinggi berdasarkan tabel koefisien reliabilitas Guilford. PIU diukur dengan skala *Problematic Internet Use Questionnaire-Revised* (PIUQ-R) dengan tiga aspek yaitu *obsession, neglect*, dan *control disorder* dikembangkan oleh Demetrovics dkk., (2008) yang diadaptasi ke dalam versi Indonesia oleh Agriyani dan Widyastuti (2025) kemudian diadopsi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 18 butir aitem pertanyaan dengan pilihan jawaban 1 (Tidak Pernah), 2 (Jarang), 3 (Kadang-kadang), 4 (Sering), dan 5 (Selalu). Adapun nilai daya diskriminasi sebesar 0,860-0,923 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,989 yang berarti reliabilitas sangat tinggi berdasarkan tabel koefisien reliabilitas Guilford. Ketiga variabel ini diukur menggunakan skala psikologis yaitu skala *likert* (Azwar, 2022).

Populasi pada penelitian ini merupakan remaja akhir usia 17-21 tahun di Kabupaten Karawang yang berjumlah 392.681 jiwa (BPS, 2024). Pengambilan responden menggunakan *non-probability sampling* yaitu pengambilan responden yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih sebagai responden penelitian (Sugiyono, 2023). Adapun metodenya menggunakan teknik *convenience sampling* yaitu pengambilan responden berdasarkan kemudahan akses dan ketersediannya bagi peneliti (Golzar dkk., 2022). Kriteria sampel meliputi 1) jenis kelamin laki-laki maupun perempuan, 2) berusia 17-21 tahun, 3) berdomisili di Kabupaten Karawang, dan 4) menggunakan internet. Penentuan jumlah responden menggunakan rumus tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5% dan dihasilkan jumlah responden sebanyak 386 yang dibulatkan menjadi 400 (Sugiyono, 2023).

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap diantaranya uji instrumen, uji asumsi, dan uji hipotesis (Azwar, 2022). Uji instrumen menggunakan uji daya

diskriminasi dengan *Corrected Item-Total Correlation* $\geq 0,30$ serta reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* (Azwar, 2012; Azwar, 2022). Uji asumsi meliputi uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* ($p > 0,05$) serta uji linearitas dalam menentukan hubungan antarvariabel (Sugiyono, 2021). Penentuan pengaruh parsial dan simultan dari variabel Kontrol diri, Keberfungsian Keluarga, dan PIU dilakukan dengan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda (Sugiyono, 2021). Analisis tambahan menggunakan uji koefisien determinasi (R^2) secara parsial dan simultan serta uji kategorisasi untuk mengelompokkan data ke dalam kategori tinggi, sedang, rendah (Azwar, 2022) dan *cut-off score* adalah nilai batas yang digunakan untuk mengklasifikasikan individu ke dalam kategori tertentu berdasarkan hasil pengukuran (Kaplan & Saccuzzo, 2001). Seluruh analisis dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0 untuk *Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menyajikan analisis data yang dihasilkan dari 400 responden remaja akhir di Kabupaten Karawang. Analisis meliputi uji asumsi dan uji hipotesis. Adapun responden penelitian didapatkan dengan cara penyebaran skala secara *online* melalui *Google Form* yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Demografi Responden

Kriteria	Keterangan	Total	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	189	47,25%
	Perempuan	211	52,75%
	Total	400	100%
Usia	17-18	206	51,50%
	19-21	194	48,50%
	Total	400	100%
Durasi Akses Internet	1-2 jam/hari	10	10%
	3-4 jam/hari	72	18%
	5-6 jam/hari	128	32%
	7-8 jam/hari	114	28,50%
	> 8 jam/hari	76	19%
	Total	400	100%
Paling sering akses di Internet	Media Sosial	258	64,50%
	Google	31	7,75%
	Marketplace	25	6,25%
	Layanan Hiburan	48	12%
	Game	38	9,50%
	Total	400	100%

Berdasarkan hasil demografi pada tabel diatas, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 209 orang (52,3%) sedangkan laki-laki berjumlah 191 orang (47,8%). Mayoritas responden berada pada rentang usia 17-18 tahun sebanyak 203 orang (50,8%) diikuti usia 19-21 tahun sebanyak 197 orang

(49,3%). Berdasarkan durasi penggunaan internet, sebagian besar responden mengakses internet selama 5-6 jam per hari (32%) diikuti oleh durasi 7-8 jam (28,50%), lebih dari 8 jam (19%), dan 1-2 jam (10%). Kemudian, paling sering mengakses di internet sebagian besar responden mengakses media sosial berjumlah 258 orang (64,5%), mengakses google berjumlah 31 orang (7,8%), mengakses *marketplace* sebanyak 25 orang (6,3%), mengakses layanan hiburan berjumlah 48 orang (12%), dan diikuti mengakses *game* sebanyak 38 orang (9,5%).

Tabel 2. Uji Normalitas Residual

Variabel	<i>Unstandardized Residual</i>	Keterangan
Kontrol diri, Keberfungsian Keluarga, dan PIU	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel di atas, untuk nilai *Unstandardized Residual* menunjukkan ukuran sampel (N) sejumlah 400 responden nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200. Karena nilai ini melebihi tingkat sig > 0,05, maka dapat disimpulkan data residu pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas X₁, X₂, dan Y

Variabel	Taraf <i>Linearity</i>	Signifikansi <i>Deviation From Linearity</i>
Kontrol Diri → PIU	0,000	0,988
Keberfungsian Keluarga → PIU	0,000	0,723

Dari hasil uji linearitas pada tabel di atas, ditemukan korelasi yang signifikan antara kontrol diri (X₁) dan PIU (Y) dengan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,988 (p > 0,05) sehingga ditemukan hubungan linear antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai untuk uji linearitas dalam hubungan antara keberfungsian keluarga (X₂) dan PIU (Y) *deviation from linearity* sebesar 0,723 (p > 0,05) yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan secara linear. Dengan demikian, asumsi linearitas terpenuhi pada penelitian ini.

Tabel 4. Uji Parsial X₁, X₂, dan Y

Coefficients^a

Model		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	89.189	1.275		69.969	.000
	Kontrol diri	-.557	.038	-.509	-14.597	.000
	Keberfungsian Keluarga	-.489	.031	-.544	-15.611	.000

Dari hasil uji parsial pada tabel di atas, untuk kontrol diri (X_1) diperoleh nilai Sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya kontrol diri secara signifikan memengaruhi PIU sehingga dapat dikatakan H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak. Kemudian pada keberfungsian keluarga (X_2) untuk nilai Sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya keberfungsian keluarga secara signifikan memengaruhi PIU, sehingga dapat dikatakan H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak. Terdapat pula persamaan regresi yang diperoleh, yakni:

$$Y = 89,189 - 0,557X_1 - 0,489X_2$$

Angka konstanta yang dihitung adalah 89,189 menunjukkan nilai PIU ketika kontrol diri dan keberfungsian keluarga berada pada nilai nol atau dalam kondisi tidak diperhitungkan. Angka koefisien regresi untuk kontrol diri sebesar -0,557 artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah PIU. Adapun angka koefisien untuk keberfungsian keluarga bersifat negatif sebesar -0,489 hal ini menunjukkan bahwa semakin berfungsi keberfungsian keluarga maka semakin rendah PIU.

Tabel 5. Uji Simultan X_1 , X_2 , dan Y

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9284.601	2	4642.300	214.919	.000 ^b
	Residual	8575.309	397	21.600		
	Total	17859.910	399			

Dari hasil uji simultan pada tabel di atas, menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan keberfungsian keluarga secara signifikan memengaruhi terhadap PIU sehingga dapat dikatakan H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak. Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri (X_1) dan keberfungsian keluarga (X_2) memengaruhi secara simultan atau bersama-sama terhadap PIU (Y).

Tabel 6. Koefisien Determinasi Parsial

Coefficients ^a									
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Correlations		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	89.189	1.275		69.969	.000			
	Kontrol diri	-.557	.038	-.509	-14.597	.000	-.474	-.591	-.508
	Keberfungsian Keluarga	-.489	.031	-.544	-15.611	.000	-.512	-.617	-.543

Dari hasil analisis koefisien determinasi secara parsial pada tabel di atas, nilai *Part (Semi-Partial)* kontrol diri sebesar 0,508 hal ini mengindikasikan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi atau sumbangsih sebesar 50,8% terhadap PIU dan untuk

nilai *Part (Semi-Partial)* keberfungsian keluarga yaitu 0,543 yang menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memberikan kontribusi atau sumbangsih sebesar 54,3% terhadap PIU.

Tabel 7. Koefisien Determinasi Simultan

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.721 ^a	.520	.517	4.64761

Dari hasil analisis koefisien determinasi secara simultan pada tabel di atas, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,517 hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan keberfungsian keluarga secara bersama-sama mampu memberikan kontribusi atau sumbangsih sebesar 51,7% terhadap PIU sedangkan sisanya sebesar 48,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Tabel 8. Uji Kategorisasi Kontrol Diri (X₁)

		<i>Kategori</i>			<i>Cumulative Percent</i>
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	
Valid	Rendah	214	53.5	53.5	53.5
	Sedang	179	44.8	44.8	98.3
	Tinggi	7	1.8	1.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

Dari hasil uji kategorisasi kontrol diri (X₁) pada tabel di atas, mayoritas responden yaitu 214 orang (53,5%) yang menunjukkan pada kategori rendah, diikuti oleh 179 responden (44,8%) dalam kategori sedang, dan 7 responden (1,8%) dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam kondisi kontrol diri yang rendah.

Tabel 9. Uji Kategorisasi Keberfungsian Keluarga (X₂)

		<i>Kategori</i>			<i>Cumulative Percent</i>
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	
Valid	Tidak Berfungsi	222	55.5	55.5	55.5
	Berfungsi	178	44.5	44.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

Dari hasil uji kategorisasi keberfungsian keluarga (X₂) pada tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 222 responden (55,5%) berada pada kategori tidak

berfungsi, sedangkan sebanyak 178 responden (44,5%) berada pada kategori berfungsi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada dalam kondisi keberfungsian keluarga yang tidak berfungsi.

Tabel 10. Uji Kategorisasi PIU (Y)

		Kategori			
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	1	.3	.3	.3
	Sedang	242	60.5	60.5	60.8
	Tinggi	157	39.3	39.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

Dari hasil uji kategorisasi PIU (Y) pada tabel di atas, mayoritas responden dalam kategori sedang yaitu sebesar 242 responden (60,5%). Selanjutnya diikuti oleh kategori tinggi dengan 157 responden (39,3%) serta kategori rendah dengan 1 responden (0,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam kondisi PIU yang sedang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara parsial kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap PIU pada remaja akhir di Kabupaten Karawang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak. Demikian juga dengan keberfungsian keluarga yang menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial terhadap PIU dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak. Kemudian, secara simultan atau bersama-sama menunjukkan bahwa kontrol diri dan keberfungsian keluarga terbukti memengaruhi PIU secara signifikan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak. Dapat dikatakan bahwa arah hubungan dilihat dari koefisien regresi yang bernilai negatif artinya semakin tinggi kontrol diri dan semakin berfungsi keberfungsian keluarga, maka semakin rendah tingkat mengalami risiko PIU pada remaja akhir di Kabupaten Karawang. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu dari Zakiyyah dan Latifah (2022) kontrol diri merupakan faktor yang memengaruhi dan paling langsung menekan perilaku PIU pada remaja, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah tingkat PIU. Sementara itu, keberfungsian keluarga pada temuan ini mendukung penelitian terdahulu dari Yudhistira, dkk., (2022) menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki pengaruh negatif yang signifikan dengan PIU artinya semakin berfungsi keberfungsian keluarga, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa mengalami PIU.

Secara teoritis, penelitian ini berlandaskan pada Teori De Ridder dkk., (2012) yang mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar sesuai untuk tujuan jangka panjang dengan dua aspek utama yaitu *inhibition* atau kemampuan menahan impuls dan *initiation* atau kemampuan memulai tindakan yang produktif. Di samping itu, keberfungsian

keluarga dijelaskan melalui Teori Epstein dkk., (1983) sebagai kemampuan sistem keluarga dalam menjalankan tanggung jawab untuk menjaga kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial anggotanya dengan enam dimensi utama yaitu *problem solving* (kemampuan keluarga dalam mengatasi masalah-masalah untuk menjaga fungsi keluarga yang efektif), *communication* (kemampuan keluarga dalam bertukar informasi khususnya pada komunikasi verbal), *role* (pola perilaku berulang yang dilakukan individu dalam pemenuhan fungsi keluarga), *affective responsiveness* (kemampuan keluarga dalam menanggapi berbagai stimulan yang ada secara tepat dan selaras), *affective involvement* (kemampuan keluarga dalam menampilkan ketertarikan minat, dan nilai akan aktivitas serta situasi penting yang dimiliki anggota keluarga) serta *behavior control* (kemampuan keluarga dalam menangani atau mengatur tindakan-tindakan dalam situasi khusus) yang menggambarkan pola interaksi, dukungan emosional serta pengaturan perilaku dalam keluarga.

Adapun PIU dalam penelitian ini merujuk pada Teori Demetrovics dkk., (2008) PIU digambarkan sebagai perilaku penggunaan internet secara berlebihan yang bersifat kompulsif dan impulsif sehingga mengganggu aktivitas penting dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat tiga aspek utama yang mendasari PIU yaitu *obsession* yang ditandai dengan pikiran terus-menerus terhadap internet, *neglect* yang berupa pengabaian terhadap aktivitas penting dalam keseharian, serta *control disorder* atau kondisi di mana individu tidak mampu mengendalikan durasi penggunaan internet (Demetrovics dkk., 2008).

Hasil uji kategorisasi pada penelitian ini memberikan gambaran secara deskriptif mengenai kondisi psikologis responden terkait ketiga variabel yang diteliti. Pada kontrol diri mayoritas remaja akhir di Kabupaten Karawang berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 214 responden (53,3%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kontrol diri responden dalam kondisi rendah. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa individu dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku dan lebih rentan terhadap perilaku impulsif termasuk penggunaan internet yang berlebihan (Fan dkk., 2022). Selain itu, rendahnya kontrol diri juga berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu serta menahan dorongan (Wang dkk., 2023). Lebih lanjut, individu dengan kontrol diri rendah cenderung berorientasi pada kepuasan sesaat dibandingkan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang yang pada akhirnya mendorong munculnya perilaku berlebihan dalam penggunaan teknologi digital (Peng & Liao, 2023).

Sementara itu, pada keberfungsian keluarga sebagian besar responden masuk dalam kategori tidak berfungsi dengan jumlah 222 responden (51,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum keberfungsian keluarga responden dalam kondisi yang tidak berfungsi. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa keberfungsian keluarga berkaitan dengan kualitas hubungan, komunikasi serta kemampuan keluarga dalam menghadapi permasalahan sehari-hari (Yu dkk., 2022). Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa keluarga dengan tingkat fungsi yang tidak optimal cenderung memperlihatkan kombinasi antara dukungan dan konflik berat

seperti komunikasi yang kurang terbuka atau keterlibatan orang tua yang belum konsisten dalam kehidupan remaja akhir (Demetriou, 2025). Keberfungsian keluarga yang berada pada tingkat yang tidak berfungsi juga dapat dilihat dari kemampuan keluarga dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang ada di mana berkaitan dengan kualitas keberfungsian keluarga dengan aspek hubungan emosional, komunikasi serta kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari (Zhang dkk., 2024).

Adapun pada PIU hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 242 orang (60,5%). Perolehan ini mengindikasikan bahwa remaja akhir di Kabupaten Karawang dalam kondisi perilaku PIU yang sedang. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa PIU ditandai dengan penggunaan internet yang mulai tidak terkendali dan berdampak pada aktivitas sehari-hari termasuk penurunan fungsi akademik dan sosial (Hasanah dkk., 2023). Selain itu, PIU juga berkaitan dengan kesulitan individu dalam mengelola aktivitas harian terutama ketika penggunaan tersebut dipengaruhi oleh kondisi psikologis seperti stres atau kecemasan (Winda & Ulfa, 2025). Individu pada kategori sedang seringkali menggunakan internet sebagai sarana untuk merespons kondisi emosional tertentu seperti mengurangi stres atau kebosanan yang kemudian meningkatkan intensitas penggunaan meskipun belum sepenuhnya kehilangan kontrol (Rahmi & Chairani, 2023).

Dengan demikian, hasil penelitian ini mempertegas bahwa PIU bukan hanya sekedar masalah intensitas penggunaan internet tetapi lebih pada bagaimana perilaku tersebut dikontrol dan dibentuk oleh individu serta lingkungannya. Oleh karena itu, upaya pencegahan tidak cukup hanya dengan membatasi penggunaan internet tetapi juga perlu difokuskan pada peningkatan kontrol diri remaja akhir serta optimalisasi keberfungsian keluarga sebagai sistem pendukung utama jadi tidak hanya memperkuat kontrol diri individu namun juga memperkuat peran keberfungsian keluarga dalam hal pengawasan, dukungan serta komunikasi yang efektif dalam mencegah PIU pada remaja akhir di Kabupaten Karawang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kontrol diri dan keberfungsian Keluarga terhadap PIU pada remaja akhir di Kabupaten Karawang. Adanya hubungan negatif bahwa semakin tinggi kontrol diri dan semakin berfungsi keberfungsian keluarga, maka rendah kecenderungan mengalami risiki PIU. Secara parsial kontrol diri berkontribusi sebesar 50,8% terhadap PIU, sedangkan keberfungsian keluarga berkontribusi sebesar 54,3 % terhadap PIU. Secara simultan kontrol diri dan keberfungsian keluarga berkontribusi sebesar 51,7% terhadap PIU kemudian, sisanya sebesar 48,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal memiliki dampak yang penting terhadap bagaimana remaja akhir dalam menggunakan internet. Selain itu, dari hasil uji kategorisasi PIU berada pada kategori sedang. Dengan demikian, diperlukan langkah

preventif melalui peningkatan kontrol diri dan optimalisasi peran keberfungsian keluarga guna mencegah dari permasalahan dalam penggunaan internet pada remaja akhir di Kabupaten Karawang.

Penelitian ini memiliki keterbatasan di mana responden penelitian hanya berfokus pada remaja akhir sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada kelompok remaja maupun dewasa. Penelitian ini belum mempertimbangkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin sehingga adanya variasi PIU antara laki-laki dan perempuan belum dapat dijelaskan secara lebih mendalam. Kemudian, penelitian dilakukan dalam konteks lokal Kabupaten Karawang sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam generalisasi pada wilayah atau konteks budaya lain di Indonesia. Sebagai tambahan, jumlah responden yang terbatas juga dapat memengaruhi hasil analisis serta ketepatan dalam menggambarkan kondisi populasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agriyani, M., A., & Widyastuti, T. (2025). Problematic internet use questionnaire-revised (PIUQ-R) versi Indonesia: pengembangan dan analisis property psikometri. *Acta Psychologia*, 7(1), 18-35. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja*. Bandung:CV Pustaka Setia.
- Aliyah, S., M., Rahman, D., H., & Indreswari, H. (2023). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap problematic internet use (PIU) pada siswa: sebuah systematic literature review. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(3), 557-571. <https://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7754>
- Andangsari, E., W., Djunaidi, A., Fitriana, E., & Harding, D. (2019). Indonesia problematic internet use scale. *Journal of Physics: Conference Series*, 1175(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1175/1/012239>
- ANTARA. (2025). *BNPT: 112 anak teradikalisasi lewat game online dan media sosial*.
- APJII. (2025). *Profil Internet Indonesia 2025*.
- APJII. (2025). Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://survei.apjii.or.id/>
- Ardhiani, L., N., Handoyo, R., T., & Retnowati, S. (2024). Psychometric properties of the Indonesian version of McMaster Family Assessment Device-General Functioning Subscale in a sample of University Students with non-suicidal self-injury. *EAI*. <https://dx.doi.org/10.4108/eai.24-7-2024.2354283>
- 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>
- Arista, L. (2025). Pengaruh interpersonal relationship terhadap problematic internet use pada remaja di Sumatera Barat. *Indonesian Journal of Innovation in Education Research*, 2(1), 64-73. <https://doi.org/10.63980/ijier.v1i2.83>
- Averill, J., R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to

- stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balhara, Singh, Y., P., Mahapatra, A., Sharma, P., & Bhargava, R. (2018). Problematic internet use among students in South-East Asia: current state of evidence. *Indian Journal of Public Health*, 62(3), 197-210. <https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH.28817>
- BPS. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa)*. <https://karawangkab.bps.go.id/id>
- Byles, J., Byrne, C., Boyle, M., H., & Offord, D., R. (1988). Ontario child health study: reliability and validity of the general functioning subscale of the mcmaster family assessment device. *Fam Proc*, 27, 97-104.
- Caplan, S., E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: a two-step approach. *Computers in Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Davis, R., A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Behavior*, 17, 187-195.
- De Ridder, D., T., D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F., M., & Baumeister, R., F. (2012). Taking stock of self-control: a meta analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99. <https://doi.org/10.1177/10888683114187>
- Demetriou, C. (2025). Family functioning and adolescents' mental health problems: A mixed-methods analysis of community and clinical samples. *Journal of Psychiatric Research*. <https://doi.org/10.1177/2192001X251326198>
- Demetrovics, Z., Azerdi, B., & Rozsa, S. (2008). The three-factor model of internet addiction: the development of the problematic internet use questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574.
- DetikJabar. (2023). *Bangun sistus judi online, pria Karawang diringkus polisi*.
- Epstein, N., B., Baldwin, I., M., & Bishop, D., S. (1983). The McMaster family assessment device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171-180. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1983.tb01497.x>
- 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. 459-470. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S352060>
- Ghufron, M., N., & Risnawita, R., S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 21-22.
- Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience sampling. *International Journal of Education & Language Studies*, 1(2), 72-77.
- Gong, F., Gong, Z., Liu, H., Yi, P., Jia, Y., Zhuang, J., ... & Wu, Y. (2024). The impact of problematic internet use on adolescent loneliness-chain mediation effects of social support and family communication. *Psychology Research and Behavior Management*, 1903-1916.
- Günaydın, N., Kaşko Arıcı, Y., Kutlu, F. Y., & Yancar Demir, E. (2022). The relationship between problematic Internet use in adolescents and emotion regulation

- difficulty and family Internet attitude. *Journal of community psychology*, 50(2), 1135-1154.
- Harsej, Z., Lakeh, N., M., Sheikholeslami, F., & Leili, E., K. (2021). Internet addiction and its relationship with family functioning in high school students. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 31(1), 44-52. <https://doi.org/10.32598/jhmm.31.1.2025>
- Hasanah, R., A., Latifah, M., & Krisnatuti, D. (2023). Problematic internet use: Examining parents-adolescent communication and self-control with stress level as mediator. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 16(1), 61-71. <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.1.61>
- Kaplan, R., M., & Saccuzzo, D., P. (2001). *Psychological Testing: Principles, Application, and Issues*. Wadsworth/Thomson Learning.
- Kementerian Komunikasi dan Digital RI. (2025). *Siaran pers penggunaan internet remaja*.
- Latifah, L. (2024). Problematic Internet Use Pada Remaja Pengguna Internet di Kabupaten Karawang: Apakah Fear of Missing Out & Loneliness Memiliki Peran?. *SANG PENCERAH: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 10(4).
- Lesinskienė, S., Šambaras, R., Butvilaitė, A., Andruškevič, J., Kubilevičiūtė, M., Stanelytė, U., Skabeikaitė, S., & Istomina, I. (2024). Lifestyle habits related to internet use in adolescents: relationships between wellness, happiness, and mental health. *Children (Basel)*, 11(6), 726. <http://doi.org/10.3390/children11060726>
- Li, X., Zhou, Y., & Mei, S. (2022). Developmental trajectories of problematic internet use during early adolescence: the role emotional factors. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9, 1-10.
- Liputan6.com (2025). *Era digital picu lonjakan gangguan mental pada remaja Indonesia*.
- Liu, S., Liu, Y., & Wang, M. (2022). The relationship between problematic internet use and academic engagement: the mediating roles of depression, anxiety, and insomnia across different stages of adolescence. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845525>
- Lochner, C., Van Den Berg, G., Chamberlain, S., R., Marincowitz, C., & Coetzee, B. (2024). Family functioning and problematic usage of the internet in youth: a cross-sectional investigation. *Journal of Psychiatric Research*, 173, 239-244. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.03.038>
- Maulidya, D., S., Young, S., Serlyna, S., & Maryana, M. (2025). Gambaran problematic internet use pada mahasiswa psikologi Universitas Batam. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3), 26-35.
- Metro TV. (2023). *Fenomena kecanduan judi online di Karawang, Jawa Barat*.
- Natanael, Y. (2021). Analisis rasch model Indonesia problematic internet use scale (IPIUS). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 167-186. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4827>

- Pahlevi, R. (2022). Penetrasi internet di kalangan remaja tertinggi di Indonesia. *Databoks*. Retrieved September 2025.
- Peng, Z., & Liao, Y. (2023). Problematic social media use and adolescent well-being: A conceptual review. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00195-9>
- Pranoto, J., P., & Handani, F. (2025). Pendalaman adiksi internet pada remaja dalam kaitan hierarki kebutuhan Maslow. *Jurnal EMPATI*, 13(04), 341-349.
- Putri, B., A., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan antara problematic internet use dengan subjective well-being anak dan remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(1), 13-20. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.668>
- Rahmi, H., A., & Chairani, L. (2023). Problematic internet use dalam perspektif psikologi: Kajian literatur. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*.
- Reed, Phil, Vile, R., Osborne, L., A., Romano, M., & Truzoli, R. (2015). Problematic internet usage and immune function. *PLoS ONE*, 10(8), 1-16. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0134538>
- Rizti, F. (2024). Data pengguna internet di Indonesia pada 2021. *GoodStats*
- Santrock, J., W. (2011). *Life-span Development: Perkembangan Masa Hidup*. (Edisi 13, Jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J., W. (2021). *Life-span Development*. (Edisi 17). Jakarta: Erlangga.
- Shapira, N., A., Lessig, M., C., Goldsmith, T., D., Szabo, S., T., Lazoritz, M., Gold, M., S., & Stein, D., J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Shek, D., T., L. (2002). Family functioning and psychological well-being, school, adjustment, and problem behavior in Chinese adolescents with and without economic disadvantage. *American Journal of Family Therapy*, 30(3), 215-230. <https://doi.org/10.1080/019261802753577548>
- Suara.com. (2023). *Orangtua mesti waspada, ini bahaya kecanduan game online*.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo, S. Pd (ed); ke-2 ed). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Teng, Z., & Li, Y. (2014). Online gaming, internet addiction, and aggression in Chinese male students: the mediating role of low self-control. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 89-97. <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n2p89>
- Truzoli, R., Vigano, c., Galmozzi, P., G., & Reed, P. (2020). Problematic internet use and study motivation in higher education. *Journal of Computer Assisted Learning*, 36(4), 480-486. <https://doi.org/10.1111/jcal.12414>
- Wang, W., Ye, J., Huang, D., & Zhao, X. (2023). Longitudinal relationship between internet self-control and problematic internet use among Chinese adolescents: mediating role of meaning in life. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1258673>.
- Wibowo, A., Baihaqi, A., Setyobudi, W., E., Ulum, B., Iqbal, M., Ardiansyah, R., Budiarti, R., Marino, S., & Herdiansyah, R. (2021). Pengaruh internet serta dampaknya

- untuk remaja. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa Informatika*, 2, 541-544
- Winda, Y., & Ulfa, F. (2025). Kecemasan sosial dan problematic internet use pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 4(1), 27-39.
- Wu, C., S., T., Wong, H., T., Yu, K., F., Fok, K., W., Yeung, S., M., Lam, C., H., & Liu, K., M. (2016). Parenting approaches, family functionally, and internet addiction among Hongkong adolescents. *BMC Pediatrics* 16, 130. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0666-y>
- Wutsqo, B., U., Hanim, W., & Wahyuni, E. (2023). Gambaran kecanduan internet pada remaja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 531-536.
- Yasmin, M., Ningsih, Y., T., & Putri, N., C. (2025). Problematic internet use pada remaja: siapa yang lebih bermasalah?. *Social, Humanities, and Educational Studies*, 8(3), 2339-2345.
- Yu, X., Kong, X., Cao, Z., Chen, Z., Zhang, L., & Yu, B. (2022). Social support and family functioning during adolescence: A two-wave cross-lagged study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10),6327. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106327>
- Yudhistira, S., Wahyuni, L., D., & Deasyanti. (2022). Literasi digital pada mahasiswa: dampak keberfungsian keluarga dalam mengatasi penyalahgunaan internet di masa depan. *MAARIF*, 17(1), 112-127. <https://doi.org/10.47651/mrf.v17i1.165>
- Zakiyyah, A., & Latifah, M. (2022). Pengaruh kelekatan remaja-orangtua, harga diri, kontrol diri terhadap penggunaan internet bermasalah pada remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(3), 264-275. <https://dx.doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.264>
- Zhang, J., Duan, X., Yan, Y., Tan, Y., Wu, T., Xie, Y., Yang, B., X., & Luo, D. (2024). Family functioning and adolescent mental health: The mediating role of bullying victimization and resilience. *Behavioral Sciences*, 14(8), 664. <https://doi.org/10.3390/bs14080664>
- Zheng, Yumei, Wei, D., Li, J., Zhu, T., & Ning, H. (2016). Internet use and its impact on individual physical health. *IEEE Access*, 4. <http://doi.org/10.1109/ACCESS.2016.2602301>