



Vol. 7 No. 1 2026

DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v7i1.22760>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

ISSN: 2548-4311 (Print) ISSN: 2503-3417 (Online)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



Problematic Internet Use: The Influence of Self-Esteem, Emotion Regulation, and Social Support in University Students

Nurul Astri^{1*}, Gazi², Valendra Granitha Shandika Puri³, Ackmad Baidun⁴

1,3,4 Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

2 Universitas Islam Negeri Mataram

*Corresponding author: email: gazi@uinmataram.ac.id

Abstract

Keywords:

Problematic internet use;
self-esteem;
emotion regulation;
social support.

Problematic internet use has increasingly become a concern alongside the rapid advancement of digital technology. This study aims to examine the influence of self-esteem, emotion regulation, and social support as independent variables on problematic internet use. A quantitative approach was employed involving 254 university students in the Greater Jakarta area selected through non-probability sampling. Data were collected using the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 by Caplan (2010), Self-Liking/Self-Competence Scale by Tafarodi & Swann (2001), Emotion Regulation Questionnaire by Gross & John (2003), and Multidimensional Scale of Perceived Social Support by Zimet et al. (1988). The results show that self-esteem, emotion regulation, and social support simultaneously have a significant effect on problematic internet use, contributing 36,9%. At the dimensional level, self-liking negatively predicts problematic internet use, while self-competence and expressive suppression show significant positive effects. Cognitive reappraisal and all dimensions of social support do not show significant effects. These findings highlight the importance of internal psychological factors, such as self-esteem and emotion regulation, in explaining problematic internet use.

Abstrak:

Kata Kunci:

Penggunaan internet
bermasalah;
harga diri;
regulasi emosi.

Penggunaan internet bermasalah semakin meningkat seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi digital. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh harga diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial sebagai variabel independen terhadap penggunaan internet bermasalah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 254 mahasiswa di wilayah Jabodetabek yang dipilih melalui teknik non-probability sampling. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* oleh Caplan (2010), *Self-Liking/Self-Competence Scale* oleh Tafarodi & Swann (2001), *Emotion Regulation Questionnaire* oleh Gross & John (2003), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* oleh Zimet et al. (1988). Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa harga diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah dengan kontribusi sebesar 36,9%. Pada tingkat dimensi, *self-liking* berpengaruh negatif, sedangkan *self-competence* dan *expressive suppression* berpengaruh positif secara signifikan. *Cognitive reappraisal* serta seluruh dimensi dukungan sosial tidak

menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini menunjukkan pentingnya faktor psikologis internal seperti harga diri dan regulasi emosi dalam menjelaskan penggunaan internet bermasalah.

How to Cite: Astri, N., Gazi, Granita, V., & Baidun, A. 2026. Problematic Internet Use: The Influence of Self-Esteem, Emotion Regulation, and Social Support. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 7 No. 1, DOI: 10.19105/ec.v7i1.22760

Received: Dec 3, 2025; Revised: Jan 4, 2026; Accepted: Feb 4, 2026



Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia | Copyright © 2026, is licensed under a CC-BY-SA.

Pendahuluan

Internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menunjang aktivitas komunikasi, pendidikan, hiburan, dan akses informasi. Secara global, jumlah pengguna internet telah mencapai lebih dari 5,35 miliar orang atau sekitar 66,2% dari populasi dunia (We Are Social, 2024). Di Indonesia, penetrasi internet juga menunjukkan angka yang tinggi, yaitu sebesar 79,5% dengan jumlah pengguna mencapai lebih dari 221 juta orang (APJII, 2024). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa internet telah menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan masyarakat modern. Namun, di balik berbagai manfaat yang ditawarkan, penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkendali berpotensi menimbulkan fenomena yang dikenal sebagai penggunaan internet bermasalah.

Penggunaan internet bermasalah ditandai oleh pola perilaku daring yang bersifat kompulsif dan maladaptif, sehingga mengganggu kinerja akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis individu (Caplan et al., 2009; Gao et al., 2022). Individu dengan penggunaan internet bermasalah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menarik diri dari lingkungan sosial nyata, serta menjadikan aktivitas daring sebagai sarana utama dalam mengatasi tekanan emosional. Secara garis besar, penggunaan internet bermasalah berkaitan erat dengan aspek psikologis, sosial, dan profesional individu.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok pengguna internet paling aktif dan memiliki kerentanan tinggi terhadap penggunaan internet bermasalah (Asrese & Muche, 2020). Penelitian Octaviani & Qodariah (2022) pada 651 mahasiswa menemukan bahwa 63% mahasiswa memiliki skor penggunaan internet bermasalah yang tinggi. Begitu pula penelitian Agatha (2023) melaporkan bahwa 59.1% mahasiswa di Indonesia terindikasi mengalami penggunaan internet bermasalah. Sebagai bagian dari Generasi Z, mahasiswa menghabiskan banyak waktu untuk daring, seringkali melebihi enam jam per hari (Mutiah et al., 2024). Kondisi ini menempatkan mahasiswa sebagai kelompok yang krusial untuk diteliti lebih lanjut dalam konteks penggunaan internet bermasalah.

Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah di kalangan mahasiswa berkaitan dengan dampak negatif yang signifikan, seperti gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, serta peningkatan stres, kecemasan, dan depresi (Hayani et al., 2022; Young, 2004). Internet seringkali digunakan sebagai sarana pelarian dari tekanan akademik dan masalah pribadi, sehingga memperkuat pola *coping* yang maladaptif. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya penggunaan internet bermasalah, baik yang bersifat internal maupun eksternal.

Salah satu faktor internal yang banyak dikaji dalam kaitannya dengan penggunaan internet bermasalah adalah harga diri. Secara konseptual, harga diri mengacu pada evaluasi keseluruhan individu terhadap dirinya sendiri. Penelitian Rahmawati et al. (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan penggunaan internet yang bermasalah, di mana individu dengan harga diri rendah cenderung lebih rentan terlibat dalam penggunaan internet yang tidak terkendali. Individu dengan harga diri rendah sering memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk memperoleh validasi eksternal dan kompensasi atas evaluasi diri yang negatif, sehingga

meningkatkan risiko perilaku adiktif daring (Mentari et al., 2024). Tafarodi & Swann (2001) mengkonseptualisasikan harga diri sebagai konstruk yang terdiri dari dua dimensi, yaitu *self-liking*, yang mencerminkan penerimaan diri dan evaluasi afektif terhadap diri sendiri, dan *self-competence*, yang mencerminkan kemampuan dan keyakinan yang dirasakan individu dalam mencapai tujuan.

Faktor internal lain yang berperan dalam penggunaan internet bermasalah adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Gross & John (2003) mengemukakan dua strategi utama regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Individu yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan emosional dan tidak bergantung pada internet sebagai sarana pelarian (Azzahra & Sumaryanti, 2021). Sebaliknya, individu yang kurang mampu meregulasi emosi secara adaptif memiliki kerentanan lebih tinggi untuk menggunakan internet secara berlebihan dalam menghindari atau menekan emosi negatif.

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga berkaitan dengan penggunaan internet bermasalah. Dukungan sosial umumnya diperoleh dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan orang yang dianggap penting, sebagaimana dikemukakan oleh Zimet et al. (1988). Penelitian yang dilakukan oleh Octaviani & Qodariah (2022) menunjukkan bahwa individu yang menerima sedikit dukungan dari lingkungan sosialnya cenderung menggunakan internet secara bermasalah. Hal ini disebabkan karena individu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah seringkali memanfaatkan media sosial untuk memenuhi kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata (Odaci & Çelik, 2016).

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa perguruan tinggi di Jabodetabek, yang merupakan wilayah dengan tingkat penetrasi dan kontribusi pengguna internet yang tinggi di Indonesia. Wilayah Jabodetabek mencakup Provinsi DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Banten, dengan tingkat penetrasi internet masing-masing sebesar 87,51%, 85,52%, dan 84,55% (APJII, 2024). Selain itu, pengguna internet dari Jawa Barat menyumbang 18,33% dari total pengguna nasional, disusul oleh Banten sebesar 4,68% dan DKI Jakarta sebesar 4,42% (APJII, 2024). Tingginya tingkat penggunaan internet di wilayah ini meningkatkan potensi terjadinya perilaku penggunaan internet bermasalah, sehingga menjadikannya konteks yang relevan untuk dikaji.

Secara teoritis, penggunaan internet bermasalah dapat dipahami sebagai bentuk *maladaptive coping*, yaitu kecenderungan individu menggunakan internet untuk menghindari emosi negatif dan tekanan psikologis (Caplan, 2010). Individu dengan harga diri rendah cenderung mencari validasi melalui interaksi daring (Mentari et al., 2024), sementara individu dengan regulasi emosi yang kurang adaptif lebih rentan menggunakan internet sebagai sarana pelarian emosi (Azzahra & Sumaryanti, 2021). Di sisi lain, keterbatasan dukungan sosial dapat mendorong individu memenuhi kebutuhan afiliasi melalui dunia maya (Odaci & Çelik, 2016).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara harga diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial dengan penggunaan internet bermasalah, hasil temuan menunjukkan adanya ketidakkonsistenan. Beberapa studi menemukan hubungan signifikan antara variabel-variabel tersebut (Asrese & Muche, 2020; Karaer & Akdemir, 2019), sementara penelitian lain tidak menemukan hubungan yang signifikan (Alsyaabilla, 2022; Yolita & Kusumiati, 2023). Selain itu, sebagian besar penelitian hanya mengkaji variabel harga diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial secara global, tanpa menguji kontribusi masing-masing dimensinya. Di sisi lain, penelitian terkait penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa di Indonesia, khususnya di wilayah Jabodetabek, juga masih relatif terbatas.

Ketidakkonsistenan temuan empiris, keterbatasan kajian pada tingkat dimensi, serta minimnya penelitian yang menguji harga diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial secara bersama-sama pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek menjadi dasar dilakukannya penelitian ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memahami penggunaan

internet bermasalah sebagai bentuk *maladaptive coping* serta kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling.

Metode

Desain dan Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi berganda untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di wilayah Jabodetabek. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner berbasis *Google Form*, yang disebarakan melalui berbagai platform media sosial seperti WhatsApp, X, dan Instagram. Sebanyak 254 mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian ini, terdiri dari 50 responden laki-laki (19,7%) dan 204 responden perempuan (80,3%). Berdasarkan domisili, distribusi responden adalah sebagai berikut: Jakarta sebanyak 98 orang (38,6%), Bogor 34 orang (13,4%), Depok 40 orang (15,7%), Tangerang 45 orang (17,7%), dan Bekasi 37 orang (14,6%).

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan empat jenis skala pengukuran untuk mengumpulkan data, yaitu *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2) yang terdiri dari 15 item dan dikembangkan oleh Caplan (2010), *Self-Liking/Self-Competence Scale* (SLCS) yang terdiri dari 16 item dan dikembangkan oleh Tafarodi & Swann (2001), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang terdiri dari 10 item dan dikembangkan oleh Gross & John (2003) dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dengan total 12 item dan disusun oleh (Zimet et al., 1988). Seluruh instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban.

Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) yang dibantu oleh *software* LISREL. Seluruh instrumen penelitian dianalisis melalui CFA untuk memastikan bahwa setiap alat ukur telah sesuai dan valid dalam merepresentasikan konstruk yang ingin diukur. Hasil uji validitas CFA disajikan pada **Tabel 1**.

Tabel 1 Uji Confirmatory Factor Analysis

Instrumen	Dimensi	Chi-square	Df	P-value	RMSEA
<i>Problematic Internet Use</i>	<i>Preference for Social Interaction</i>	89,34	71	0,06969	0,032
	<i>Mood Regulation</i>				
	<i>Deficient Self-Regulation</i>				
	<i>Negative Outcomes</i>				
<i>Self-Esteem</i>	<i>Self-Liking</i>	19,22	13	0,11657	0,043
	<i>Self-Competence</i>	18,53	12	0,10061	0,046
<i>Emotion Regulation</i>	<i>Cognitive Reappraisal</i>	8,90	8	0,35098	0,021
	<i>Expressive Suppression</i>	1,01	2	0,60455	0,000
<i>Social Support</i>	<i>Family</i>	52,64	41	0,10513	0,033
	<i>Friends</i>				
	<i>Significant Other</i>				

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis CFA untuk semua variabel dalam penelitian ini baik dan sesuai dengan data. Hal ini ditunjukkan oleh nilai P-value yang lebih besar dari 0,05 dan nilai RMSEA yang kurang dari 0,05, yang berarti model yang digunakan cocok dan layak untuk mengukur masing-masing variabel.

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan metode regresi linier berganda dengan bantuan *software* SPSS. Metode ini digunakan untuk menguji pengaruh Harga Diri (IV₁), Regulasi Emosi (IV₂), dan Dukungan Sosial (IV₃) terhadap Penggunaan Internet Bermasalah (DV). Pengujian hipotesis secara keseluruhan serta signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dilakukan melalui uji F, dengan kriteria signifikan jika nilai Sig. < 0,05. Selain itu, uji t digunakan untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel independen secara individu terhadap variabel dependen, juga dengan batas signifikansi Sig. < 0,05.

Selanjutnya, uji reliabilitas instrumen dilakukan untuk menilai konsistensi internal dari masing-masing konstruk yang digunakan dalam penelitian. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien Cronbach's Alpha > 0,60, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang memadai sehingga instrumen layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 2 Uji Reliabilitas

No.	Variabel	Cronbach Alpha	Standard	Kriteria
1	<i>Self-Liking</i>	0,774	0,60	Reliabel
2	<i>Self-Competence</i>	0,699	0,60	Reliabel
3	<i>Cognitive Reappraisal</i>	0,653	0,60	Reliabel
4	<i>Expressive Suppression</i>	0,724	0,60	Reliabel
5	<i>Family</i>	0,847	0,60	Reliabel
6	<i>Friends</i>	0,818	0,60	Reliabel
7	<i>Significant Other</i>	0,859	0,60	Reliabel
8	<i>Problematic Internet Use</i>	0,860	0,60	Reliabel

Berdasarkan **Tabel 2**, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel *Self-Liking* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,774, variabel *Self-Competence* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,699, variabel *Cognitive Reappraisal* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,653, variabel *Expressive Suppression* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,724, variabel *Family* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,847, variabel *Friends* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,818, variabel *Significant Other* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,859, dan variabel *Problematic Internet Use* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,860. Seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha > 0,60, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel.

Hasil

Setelah dilakukan analisis CFA terhadap seluruh item dalam instrumen, hanya item-item yang terbukti valid yang diikutsertakan dalam pengujian selanjutnya. Semua item yang valid dianalisis menggunakan regresi linier berganda, yang menghasilkan temuan sebagai berikut:

Tabel 3 Model Summary Multiple Regression

R	R-Square	Adjusted R-Square	Std. Error of the Estimate
0,607 ^a	0,369	0,351	7,54024

Tabel 3 menunjukkan bahwa harga diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah. Nilai R-Square sebesar 0,369 mengindikasikan bahwa 36,9% proporsi varians dari penggunaan internet bermasalah dapat dijelaskan oleh variabel harga diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial. Sementara itu, 63,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 4 Anova

<i>Model</i>	<i>Sum of Square</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	8163,651	7	1166,236	20,512	0,000 ^b
<i>Residual</i>	13986,392	246	56,855		
<i>Total</i>	22150,042	253			

Berdasarkan hasil yang disajikan pada tabel 4, uji F untuk menguji pengaruh bersama seluruh variabel independen terhadap variabel dependen menghasilkan nilai sebesar 20,512 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Artinya, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh signifikan ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa harga diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah.

Tabel 5 Koefisien Regresi

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>T</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	45,321	5,314		8,528	0,000
<i>Self-Liking</i>	-0,528	0,057	-0,512	-9,279	0,000*
<i>Self-Competence</i>	0,178	0,067	0,165	2,650	0,009*
<i>Cognitive Reappraisal</i>	-0,025	0,066	-0,022	-0,384	0,701
<i>Expressive Suppression</i>	0,250	0,059	0,235	4,248	0,000*
<i>Family</i>	0,066	0,056	0,065	1,170	0,243
<i>Friends</i>	0,089	0,066	0,087	1,357	0,176
<i>Significant other</i>	0,064	0,063	0,064	1,024	0,307

Lebih lanjut, koefisien regresi yang disajikan pada tabel 5 menunjukkan bahwa dari tujuh variabel independen, hanya tiga variabel yang berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah. Ketiga variabel tersebut adalah *self-liking* dengan koefisien regresi sebesar -0,528 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$); *self-competence* dengan koefisien regresi 0,178 dan nilai signifikansi 0,009 ($p < 0,05$); serta *expressive suppression* dengan koefisien regresi 0,250 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan empat variabel independen lainnya tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah.

Tabel 6 Proporsi Varian

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	<i>R Square Change</i>	<i>Change Statistics</i>			<i>Sig. F Change</i>
						<i>F Change</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	
1	0,486 ^a	0,236	0,233	8,19204	0,236	78,058	1	252	0,000
2	0,554 ^b	0,307	0,302	7,81842	0,071	25,661	1	251	0,000
3	0,557 ^c	0,310	0,302	7,81660	0,003	1,116	1	250	0,292
4	0,591 ^d	0,349	0,338	7,61094	0,038	14,693	1	249	0,000
5	0,595 ^e	0,354	0,341	7,59603	0,005	1,978	1	248	0,161
6	0,605 ^f	0,366	0,350	7,54097	0,012	4,635	1	247	0,032
7	0,607 ^g	0,369	0,351	7,54024	0,003	1,048	1	246	0,307

Untuk mengetahui proporsi varian yang dijelaskan oleh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, penulis merujuk pada hasil analisis regresi berganda yang disajikan dalam tabel 6. Temuan menunjukkan bahwa secara keseluruhan, variabel independen menjelaskan sebesar 36,9% variansi dalam penggunaan internet bermasalah. Adapun kontribusi

variabel secara individual adalah sebagai berikut: *self-liking* sebesar 23,6%, *self-competence* 7,1%, *cognitive reappraisal* 0,3%, *expressive suppression* 3,8%, *family* 0,5%, *friends* 1,2%, dan *significant other* 0,3%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh harga diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial terhadap penggunaan internet bermasalah. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa ketiga variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah dengan kontribusi sebesar 36,9%. Namun, apabila dilihat dari signifikansi masing-masing variabel, hanya terdapat tiga dari tujuh variabel yang nilai koefisien regresinya signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah, yaitu variabel *self-liking*, *self-competence*, dan *expressive suppression*.

Dimensi *self-liking* dari variabel harga diri ditemukan berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah pada penelitian ini, dengan kontribusi varian sebesar 23,6% dan koefisien regresi bernilai negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahman et al. (2024) yang menyebutkan bahwa *self-liking* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-liking* individu, semakin rendah kemungkinan individu mengalami penggunaan internet bermasalah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-liking* individu, semakin tinggi kemungkinan individu terlibat dalam perilaku penggunaan internet bermasalah.

Salah satu penjelasan yang mendasari hubungan antara *self-liking* dan penggunaan internet bermasalah adalah kecenderungan individu dengan *self-liking* rendah untuk mencari validasi dari lingkungan sekitar. Rahman et al. (2024) menyatakan bahwa individu dengan *self-liking* rendah cenderung merasa kurang aman akibat evaluasi diri yang negatif. Untuk mengatasi perasaan ini, individu berusaha mencari pengakuan dari orang lain, baik secara *offline* maupun *online*. Semakin sering individu mencari pengakuan dari orang lain di internet, semakin besar pula kemungkinan individu terlibat dalam penggunaan internet yang bermasalah (van Dijk et al., 2021). Menurut Yolita & Kusumiati (2023), individu dengan *self-liking* rendah lebih menyukai berinteraksi di internet karena merasa dapat menciptakan versi diri yang sesuai dengan harapannya.

Dimensi selanjutnya dari harga diri adalah *self-competence*, yang juga ditemukan berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah pada penelitian ini, dengan kontribusi sebesar 7,1%. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-competence* individu, maka semakin tinggi kemungkinan individu mengalami penggunaan internet bermasalah. Temuan ini berlawanan dengan hasil penelitian Rahman et al. (2024) yang menyebutkan bahwa individu dengan *self-competence* yang baik lebih mampu menggunakan internet secara seimbang dan produktif. Begitu pula penelitian Adiningrum et al. (2022) yang menyatakan bahwa individu dengan *self-competence* tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu, fokus pada pendidikan, dan membangun hubungan erat dengan orang lain. Individu juga mampu memanfaatkan peluang secara optimal sehingga terhindar dari penggunaan internet bermasalah.

Terdapat beberapa kemungkinan yang dapat menjelaskan mengapa *self-competence* meningkatkan risiko penggunaan internet bermasalah dalam penelitian ini. Misalnya, individu dengan tingkat *self-competence* yang tinggi mungkin merasa percaya diri dalam melakukan aktivitas *online* tertentu. Sejalan dengan pernyataan Shi et al. (2011), bahwa banyak aplikasi di internet yang bersifat adiktif, seperti *game online* atau media sosial, yang memerlukan keterampilan khusus untuk dapat digunakan dengan baik. Individu yang sangat percaya diri dan mampu akan lebih mudah mengakses dan menikmati fitur-fiturnya, sementara individu yang tidak percaya diri akan cenderung menghindarinya. Temuan ini juga dapat dipahami melalui *Self-Determination Theory* (SDT), yang menjelaskan bahwa keterlibatan individu dalam suatu aktivitas meningkat ketika

kebutuhan psikologis dasar, termasuk kebutuhan akan kompetensi, telah terpenuhi (Ryan & Deci, 2017). Aktivitas daring yang memberikan rasa mampu mendorong individu untuk menghabiskan waktu lebih lama, sehingga *self-competence* dalam konteks ini dapat meningkatkan risiko penggunaan internet bermasalah jika tidak disertai regulasi diri yang baik (Mills et al., 2018).

Variabel penelitian berikutnya adalah regulasi emosi, yang terdiri dari dua dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Strategi regulasi emosi yang dianggap adaptif adalah *cognitive reappraisal*, di mana individu menilai kembali situasi untuk mengurangi dampak emosional negatif. Azzahra & Sumaryanti (2021) menemukan bahwa *cognitive reappraisal* berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah dengan arah hubungan negatif. Begitu pula Anika & Kurniawan (2024) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *cognitive reappraisal* individu, semakin rendah kemungkinan individu terlibat dalam penggunaan internet bermasalah. Individu yang menerapkan strategi *cognitive reappraisal* cenderung mampu menilai situasi kembali secara rasional dan tidak menggunakan internet sebagai pelarian.

Meskipun *cognitive reappraisal* secara teori dihipotesiskan berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah, hasil penelitian ini menemukan bahwa *cognitive reappraisal* tidak memiliki pengaruh signifikan. Penggunaan internet bermasalah pada individu lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti tekanan untuk terus terhubung di media sosial, dorongan untuk mendapatkan kepuasan instan melalui tontonan video, serta pelarian dari kehidupan nyata melalui *game online*. Caplan (2010) menjelaskan bahwa penggunaan internet berlebihan seringkali merupakan bentuk *maladaptive coping*, yaitu upaya individu melarikan diri dari perasaan tidak nyaman. Di samping itu, penelitian Liu et al. (2022) menemukan bahwa strategi *cognitive reappraisal* cenderung mengalami gangguan pada individu dengan tingkat kecanduan internet yang tinggi. Strategi *cognitive reappraisal* membutuhkan keterlibatan fungsi kognitif yang baik, sementara perilaku adiktif sering dikaitkan dengan lemahnya kontrol inhibisi dan kapasitas kognitif yang berkaitan dengan fungsi. Kondisi tersebut menyebabkan *cognitive reappraisal* sulit diterapkan secara efektif, sehingga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah (Liu et al., 2022).

Sementara itu, dimensi *expressive suppression* terbukti berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah dengan kontribusi sebesar 3,8%. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *expressive suppression*, semakin tinggi pula risiko individu mengalami penggunaan internet bermasalah. Temuan ini sejalan dengan beberapa studi yang menyatakan bahwa individu yang menekan ekspresi emosinya cenderung mencari pelarian atau kompensasi dengan menggunakan internet (Azzahra & Sumaryanti, 2021; Faghani et al., 2020; Gupta & Izgi, 2024). Akibatnya, individu lebih rentan mengalami penggunaan internet yang bermasalah. Strategi *expressive suppression* dapat memicu penggunaan internet bermasalah karena individu menggunakan internet untuk menekan suatu emosi, ketika seharusnya emosi itu dikelola dengan cara yang lebih adaptif (Rahmadina et al., 2018).

Variabel terakhir yang diuji pada penelitian ini adalah variabel dukungan sosial. Karaer & Akdemir (2019) menyatakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang rendah cenderung mencari pemenuhan kebutuhan sosial melalui dunia maya. Dalam jangka panjang, hal ini dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penggunaan internet bermasalah. Sebaliknya, individu dengan dukungan sosial yang tinggi dinilai lebih mampu mengelola kebutuhan psikososialnya secara sehat tanpa bergantung pada dunia digital.

Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial secara keseluruhan tidak berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah. Secara spesifik, dimensi dukungan dari keluarga (*family*) juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah. Begitu pula dengan dimensi dukungan dari teman (*friends*) juga ditemukan tidak berpengaruh signifikan. Dimensi tersedianya dukungan dari orang yang berharga (*significant other*) juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan penggunaan internet bermasalah. Temuan ini bertentangan dengan hasil penelitian Octaviani & Qodariah (2022) yang

menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah.

Meski demikian, sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan ketidakkonsistenan temuan terkait dukungan sosial dan penggunaan internet bermasalah. Penelitian Rendra & Mardianto (2024) pada mahasiswa Universitas Negeri Padang menemukan bahwa dukungan dari keluarga dan teman berpengaruh signifikan terhadap penggunaan internet bermasalah, sedangkan dukungan dari *significant other* tidak berpengaruh signifikan. Sebaliknya, penelitian Çevik & Yıldız (2017) di Turki justru menemukan bahwa hanya dukungan dari *significant other* yang berpengaruh signifikan. Sementara itu, penelitian Alsyabilla (2022) menemukan bahwa tidak ada pengaruh signifikan seluruh dimensi dukungan sosial terhadap penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa. Perbedaan hasil antar penelitian ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh karakteristik sampel, konteks sosial-budaya, jenis penggunaan internet, ataupun faktor psikologis lainnya yang tidak diukur dalam penelitian.

Kelebihan dari penelitian ini terletak pada topik yang diangkat, yaitu penggunaan internet bermasalah, yang merupakan isu relevan dan aktual dalam kehidupan di era digital. Penelitian ini juga menggabungkan tiga variabel psikologis yang mencakup aspek internal (harga diri dan regulasi emosi) serta aspek eksternal (dukungan sosial). Variabel harga diri diukur menggunakan instrumen SLCS dari Tafarodi & Swann (2001) yang masih jarang digunakan dalam penelitian terkait penggunaan internet bermasalah. Selain itu, penelitian ini melibatkan subjek mahasiswa, berbeda dari sebagian besar studi sebelumnya yang lebih berfokus pada remaja atau siswa SMA. Populasi dalam penelitian ini juga melibatkan mahasiswa dari berbagai wilayah di Jabodetabek, sehingga memberikan keragaman latarbelakang pada responden penelitian.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, teknik pengumpulan data melalui *google form* yang disebarakan secara *online* membatasi pengawasan penulis terhadap proses pengisian kuesioner. Hal ini berpotensi menyebabkan responden menjawab dengan kurang serius atau terpengaruh oleh bias seperti *faking good* dan *faking bad*. Kedua, penelitian ini tidak membedakan jenis penggunaan internet bermasalah, sehingga temuan yang diperoleh masih bersifat umum dan kurang spesifik. Ketiga, distribusi jenis kelamin responden masih belum merata, dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (80,3%).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa secara signifikan dipicu oleh dinamika harga diri dan regulasi emosi, sementara dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang berarti. Temuan ini mengungkap sebuah esensi penting, yakni perilaku digital yang tidak terkendali lebih merupakan manifestasi dari kondisi psikologis internal individu dibandingkan pengaruh lingkungan eksternal. Secara khusus, studi ini berhasil mengidentifikasi bahwa rendahnya rasa keberhargaan diri (*self-liking*) dan kecenderungan menekan emosi (*expressive suppression*) menjadi prediktor kuat meningkatnya kecenderungan penggunaan internet bermasalah. Menariknya, kompetensi diri (*self-competence*) ditemukan tidak selalu bersifat protektif; persepsi kemampuan yang tinggi dalam aktivitas daring justru dapat mendorong keterlibatan internet yang berlebihan.

Mengingat tingginya durasi penggunaan internet di kalangan responden, diperlukan langkah preventif yang nyata seperti seminar risiko penggunaan internet, pelatihan manajemen waktu, dan program *digital detox*. Intervensi psikologis harus diprioritaskan untuk memperkuat rasa percaya diri serta mengalihkan strategi regulasi emosi dari penekanan (*suppression*) ke teknik yang lebih adaptif seperti relaksasi, penulisan jurnal, dan layanan konseling profesional. Meskipun variabel dalam penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan, masih terdapat porsi besar faktor lain di luar penelitian ini yang memengaruhi fenomena tersebut. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel baru seperti kepuasan hidup, kesejahteraan

psikologis, rasa malu (*shyness*), dan fenomena *fear of missing out* (FOMO). Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan sampel yang terbatas pada wilayah geografis tertentu dan pengukuran penggunaan internet yang masih bersifat umum. Studi lanjutan diharapkan dapat memperluas cakupan sampel yang lebih besar dan beragam, termasuk menasar kelompok remaja atau siswa menengah, serta membedah jenis aktivitas daring secara lebih spesifik seperti kecanduan media sosial, *streaming*, atau gim daring untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

Referensi

- Adiningrum, W., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). The effects of adolescent-parent attachment, emotion regulation, and self-esteem on problematic internet use (PIU) among adolescents. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 253–260. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jubk.v12i2.65685>
- Agatha, I. A. (2023). *59,1 persen mahasiswa kecanduan internet*. www.kompas.com
- Alsyailla, S. V. (2022). *Peran perceived stress dan dukungan sosial terhadap problematic internet use pada mahasiswa* [Universitas Gadjah Mada]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/211255>
- Anika, S. O., & Kurniawan, R. (2024). Hubungan antara regulasi emosi dengan problematic internet use pada siswa SMA. *Al-DYAS*, 3(1), 421–436. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/alldyas.v3i1.2709>
- APJII. (2024). *Survei internet APJII 2024*. <https://survei.apjii.or.id>
- Asrese, K., & Muche, H. (2020). Online activities as risk factors for problematic internet use among students in Bahir Dar University, North West Ethiopia: A hierarchical regression model. *PLoS ONE*, 15, 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238804>
- Azzahra, F., & Sumaryanti, I. U. (2021). *Hubungan regulasi emosi dengan problematic internet use pada mahasiswa pengguna social media*. <https://doi.org/10.29313/V010.28420>
- Büyükşahin Çevik, G., & Yıldız, M. A. (2017). The roles of perceived social support, coping, and loneliness in predicting internet addiction in adolescents. *Journal of Education and Practice*, 8(12), 64–73. www.iiste.org
- 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>
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312–1319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>
- Faghani, N., Akbari, M., Hasani, J., & Marino, C. (2020). An emotional and cognitive model of problematic internet use among college students: The full mediating role of cognitive factors. *Addictive Behaviors*, 105, 106252. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106252>
- Gao, Y. X., Wang, J. Y., & Dong, G. H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Psychiatric Research*, 154, 35–43. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes:

- Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gupta, D., & Izgi, F. D. (2024). Psychological impact of social networking sites on Indian adolescents. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 13–23. <https://doi.org/10.19105/ec.v5i2.12643>
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Liu, J., Xu, Z., Zhu, L., Xu, R., & Jiang, Z. (2022). Mobile phone addiction is associated with impaired cognitive reappraisal and expressive suppression of negative emotion. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 988314. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.988314/bibtex>
- Mentari, U. W., Kholidin, F. I., & Sujadi, E. (2024). Mirror of the self: Exploring the influence of self-esteem and narcissism on social media addiction in college student. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 1–12. <https://doi.org/10.19105/ec.v5i2.12501>
- Mills, D. J., Milyavskaya, M., Mettler, J., & Heath, N. L. (2018). Exploring the pull and push underlying problem video game use: A self-determination theory approach. *Personality and Individual Differences*, 135, 176–181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.007>
- Mutiah, D., Bintang, R. S., Putri, V. A., & Zainuddin, N. I. (2024). Self-control dan internet addiction pada mahasiswa: Pendekatan structural equation modeling. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 173–186. <https://doi.org/10.30996/persona.v13i1.10645>
- Octaviani, A. N., & Qodariah, S. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan problematic internet use pada mahasiswa pengguna media sosial. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 342–347. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.3035>
- Odaci, H., & Çelik, Ç. B. (2016). Does internet dependence affect young people's psycho-social status? Intrafamilial and social relations, impulse control, coping ability and body image. *Computers in Human Behavior*, 57, 343–347. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.057>
- Rahmadina, P., Afriyeni, N., & Sarry, S. (2018). Hubungan regulasi emosi dengan problematic internet use pada mahasiswa pengguna media sosial di universitas andalas. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Padang)*, 9(1), 70–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.10381>
- Rahman, A., Hidayati, I., Wahyuni, R., Kurniawan, R., & Putri, R. N. (2024). Problematic internet use at junior and high school in Padang, Indonesia: The interplay of self-esteem and social acceptance. *Participatory Educational Research*, 11(5), 244–257. <https://doi.org/10.17275/per.24.73.11.5>
- Rahmawati, D., Mahanani, F., & Rahayu, S. (2021). Self-esteem and problematic internet use during the Covid-19 pandemic. Does it matter. *Ieomsociety.Org*. <https://ieomsociety.org/singapore2021/papers/659.pdf>
- Rendra, R. Y., & Mardianto, M. (2024). Kontribusi social support terhadap problematic internet use pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *AHKAM*, 3(4), 681–692. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i4.4032>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Shi, J., Chen, Z., & Tian, M. (2011). Internet self-efficacy, the need for cognition, and sensation seeking as predictors of problematic use of the internet. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 231–234. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0462>
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00169-0)
- van Dijk, R., van der Valk, I. E., Vossen, H. G. M., Branje, S., & Deković, M. (2021). Problematic internet use in adolescents from divorced families: The role of family factors and adolescents' self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, Vol. 18, Page 3385, 18(7), 3385. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073385>
- We Are Social. (2024). *Digital 2024*. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>
- Yolita, G. P., & Kusumiati, R. Y. E. (2023). Hubungan antara self esteem dengan problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5969–5974.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2