

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

ADIKSI INTERNET REMAJA DI ERA DIGITAL: PERAN REGULASI DIRI DAN *PARENTAL MONITORING*

Silpa Nadia Putri[1], Dinda Aisha[2], Devi Marganing Tyas[3]
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang[1,2,3]
e-mail: ps22.silpaputri@mhs.ubpkarawang.ac.id, dindaaisha@ubpkarawang.ac.id, devi.marganingtyas@ubpkarawang.ac.id

Diterima: *11/08/2026*; Direvisi: *23/10/2026*; Diterbitkan: *10/11/2026*

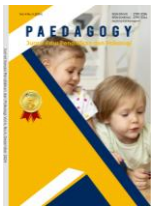
ABSTRAK

Peningkatan penggunaan internet di kalangan remaja pada era digital telah meningkatkan risiko terjadinya adiksi internet yang dapat berdampak pada aspek akademik, sosial, dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan regulasi diri dan *parental monitoring* dengan adiksi internet pada remaja di Kabupaten Karawang, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 385 remaja berusia 12–18 tahun yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Internet Addiction Test* (IAT), *Self-Regulation Scale* (SRS), dan *Parental Monitoring Short Scale* (PMSS). Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan adiksi internet, sedangkan *parental monitoring* tidak menunjukkan hubungan parsial yang signifikan setelah regulasi diri diperhitungkan dalam model. Secara simultan, model regresi yang melibatkan regulasi diri dan *parental monitoring* menunjukkan hubungan yang signifikan dengan adiksi internet pada remaja di Kabupaten Karawang. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan prediktor yang lebih kuat dibandingkan *parental monitoring* dalam menjelaskan variasi adiksi internet. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kemampuan regulasi diri sebagai faktor individual yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan penggunaan internet bermasalah pada remaja.
Kata Kunci: *Adiksi Internet, Regulasi Diri, Pengawasan Orang Tua, Remaja.*

ABSTRACT

The increasing use of the internet among adolescents in the digital era has heightened the risk of internet addiction, which may negatively affect academic, social, and psychological functioning. This study aimed to examine the relationships of self-regulation and parental monitoring with internet addiction among adolescents in Karawang Regency, both individually and simultaneously. The study employed a quantitative approach with a correlational design. Participants consisted of 385 adolescents aged 12–18 years, selected through convenience sampling. The instruments included the Internet Addiction Test (IAT), Self-Regulation Scale (SRS), and Parental Monitoring Short Scale (PMSS). Data were analyzed using multiple linear regression with SPSS. The results indicated that self-regulation had a significant negative relationship with internet addiction, whereas parental monitoring did not show a significant association after accounting for self-regulation. The overall regression model, including self-regulation and parental monitoring, was significantly associated with internet addiction among adolescents in Karawang Regency. These findings suggest that self-regulation was a stronger predictor of internet addiction than parental monitoring in the present model. This study

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

highlights the importance of self-regulation as an individual factor that should be considered in efforts to prevent problematic internet use among adolescents.
Keywords: *Internet Addiction, Self-Regulation, Parental Monitoring, Adolescents.*

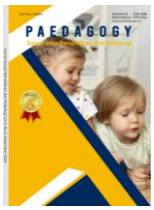
PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah menjadikan internet sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Internet memberikan kemudahan dalam berbagai aktivitas, seperti pencarian informasi, komunikasi, pendidikan, hiburan, dan interaksi sosial secara daring (Paramerta & Kusumawati, 2025). Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025), jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 229.428.417 jiwa. Data penggunaan internet yang disampaikan dalam manuskrip menunjukkan bahwa aktivitas sekolah atau kuliah mencapai 14,81%, sedangkan penggunaan aplikasi seperti TikTok dan YouTube menjadi bagian dari aktivitas digital masyarakat. Tingginya penggunaan internet mencerminkan semakin besarnya peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada kelompok remaja. Kondisi tersebut menunjukkan semakin besarnya keterlibatan remaja dalam aktivitas digital, sehingga diperlukan perhatian terhadap pola penggunaan internet dan kemampuan remaja dalam mengendalikan aktivitas daringnya (Awalia & Rifandi, 2022).

Intensitas penggunaan internet yang semakin tinggi dapat memberikan manfaat sekaligus menimbulkan risiko apabila tidak disertai kemampuan pengendalian diri yang memadai. Salah satu risiko penggunaan internet yang tidak terkendali adalah munculnya adiksi internet, yaitu kondisi ketika individu mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan internet sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Internet menyediakan berbagai fasilitas yang memungkinkan individu berinteraksi secara sosial, membangun identitas daring, dan memperoleh penerimaan dari lingkungan virtual (Aryanty & Maria, 2022). Selain itu, aktivitas seperti *browsing*, *chatting*, belanja daring, permainan daring, akses konten pornografi, serta penggunaan aplikasi komunikasi dapat meningkatkan keterlibatan individu dalam aktivitas internet (Devayanti & Handani, 2025). Beragam fasilitas tersebut menarik perhatian berbagai kelompok usia, termasuk remaja, karena menyediakan hiburan dan interaksi yang mudah diakses (Yanti et al., 2024). Namun, penggunaan internet dalam durasi panjang tidak selalu menunjukkan adanya adiksi karena perilaku adiktif juga ditandai oleh kesulitan mengendalikan penggunaan dan munculnya gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Wutsqo et al. (2023) membahas kecanduan internet pada remaja sebagai perilaku penggunaan internet bermasalah yang berkaitan dengan kesulitan pengendalian penggunaan dan potensi gangguan terhadap aktivitas sehari-hari.

Adiksi internet pada remaja merupakan permasalahan yang dapat memengaruhi fungsi psikologis, kognitif, akademik, dan sosial. Penggunaan internet yang tidak terkendali dapat mengganggu kemampuan remaja dalam mengatur perilaku, mengelola emosi, serta menjalankan aktivitas sehari-hari. Penggunaan internet secara berlebihan juga dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung karena individu cenderung lebih memilih komunikasi daring (Marpaung et al., 2022). Selain itu, adiksi internet berkaitan dengan penurunan konsentrasi belajar, prokrastinasi akademik, gangguan tidur, kesulitan mengelola emosi, dan pengabaian tanggung jawab sehari-hari (Adiningsih, 2025; Young, 2009). Penelitian Wu et al. (2025) menunjukkan bahwa adiksi internet berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik dan kecemasan, serta berhubungan negatif dengan kemampuan pengendalian diri pada remaja.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Piddiani et al. (2023) turut mengkaji regulasi diri, konformitas, dan adiksi internet dalam kaitannya dengan prokrastinasi akademik, sehingga memperkuat pentingnya memahami penggunaan internet bermasalah dalam konteks perilaku belajar. Kondisi ini perlu mendapat perhatian khusus pada remaja berusia 12–18 tahun yang berada dalam fase perkembangan biologis, kognitif, dan sosioemosional menuju kemandirian (Hurlock, 1990). Menurut Young (1998), adiksi internet ditandai oleh penggunaan berlebihan yang mengganggu aktivitas penting, dengan enam karakteristik utama, yaitu keasyikan (*salience*), penggunaan berlebihan, mengabaikan pekerjaan, antisipasi untuk kembali menggunakan internet, kurangnya kontrol, dan mengabaikan kehidupan sosial (Wutsqo et al., 2023). Dengan demikian, adiksi internet tidak hanya ditentukan oleh lamanya penggunaan, tetapi juga oleh kesulitan mengendalikan perilaku serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari dan hubungan interpersonal.

Fenomena penggunaan internet yang sulit dikendalikan juga ditemukan dalam kegiatan pra-penelitian pada remaja di Kabupaten Karawang. Pra-penelitian dilaksanakan pada Desember 2025 dengan melibatkan 35 remaja melalui wawancara terhadap 10 remaja dan penyebaran kuesioner menggunakan Google Form kepada 25 remaja. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh gambaran bahwa penggunaan internet pada sebagian remaja mencapai sekitar delapan jam per hari dan dapat meningkat hingga dua belas jam pada hari libur. Beberapa remaja juga melaporkan munculnya perasaan gelisah, cemas, bahkan mudah marah ketika tidak dapat mengakses internet. Selain itu, terdapat remaja yang lebih memilih melakukan aktivitas daring, seperti menonton video dan menggunakan aplikasi digital, dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitarnya. Sebagian remaja juga mengungkapkan kecenderungan menunda tanggung jawab yang diberikan oleh orang tua karena lebih memprioritaskan penggunaan internet. Temuan wawancara tersebut memberikan gambaran awal mengenai kesulitan mengendalikan penggunaan internet pada sebagian remaja, meskipun belum dapat digunakan untuk menyimpulkan tingkat adiksi internet pada seluruh remaja di Kabupaten Karawang.

Hasil pra-penelitian melalui Google Form pada 20 Desember 2025 terhadap 25 remaja menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan internet yang sulit dikendalikan. Sebanyak 72% responden merasa kehidupan tanpa internet membosankan dan tidak menyenangkan (*salience*), 96% menggunakan internet melebihi waktu yang direncanakan (penggunaan berlebihan), 76% menantikan kesempatan untuk kembali mengakses internet (antisipasi), 72% mengalami penurunan kualitas belajar atau produktivitas (mengabaikan pekerjaan), dan 84% kesulitan menghentikan penggunaan internet (kurang kontrol). Selain itu, 72% responden sering menjalin pertemanan daring, meskipun perilaku tersebut belum dapat dikategorikan sebagai pengabaian kehidupan sosial tanpa bukti berkurangnya interaksi langsung. Temuan ini menunjukkan pentingnya regulasi diri sebagai salah satu faktor internal yang berkaitan dengan pengendalian penggunaan internet. Menurut Fatimaningrum et al. (2025), regulasi diri berkaitan dengan kemampuan individu mengarahkan perhatian dan mengelola respons emosional dalam mencapai tujuan, yang mencakup aspek *attention control* (kemampuan mempertahankan fokus dan mengendalikan gangguan) serta *emotion regulation* (kemampuan mengelola emosi agar perilaku tetap terarah). Dalam konteks penggunaan internet, kedua kemampuan tersebut diperkirakan membantu remaja mengendalikan distraksi digital dan mengelola emosi tanpa bergantung pada aktivitas daring, sehingga regulasi diri yang lebih tinggi berpotensi berkaitan dengan tingkat adiksi internet yang lebih rendah.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki keterkaitan dengan kecenderungan penggunaan internet bermasalah. Awalia et al. (2022) menemukan bahwa

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

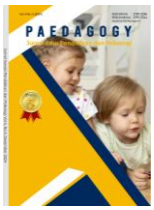
regulasi diri berkaitan dengan kecenderungan kecanduan media sosial, sehingga kemampuan individu mengatur perilaku menjadi aspek penting dalam memahami penggunaan teknologi digital. Temuan tersebut sejalan dengan pembahasan dalam Sofia et al. (2025) mengenai peran regulasi diri dalam hubungan antara *fear of missing out* dan penggunaan media sosial pada siswa sekolah menengah atas. Penelitian Zhu (2023) juga membahas pentingnya regulasi diri dalam memahami adiksi internet selama masa remaja. Selain itu, Liang et al. (2021) menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki peran dalam hubungan antara emosi negatif dan adiksi internet, yang menunjukkan pentingnya kemampuan pengelolaan emosi dalam memahami perilaku penggunaan internet. Berdasarkan kajian tersebut, regulasi diri dapat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis yang relevan untuk menjelaskan variasi tingkat adiksi internet pada remaja.

Selain regulasi diri sebagai faktor internal, lingkungan keluarga merupakan faktor eksternal yang perlu diperhatikan dalam memahami kecenderungan adiksi internet pada remaja. Salah satu aspek lingkungan keluarga yang relevan adalah *parental monitoring*, yaitu keterlibatan orang tua dalam memantau aktivitas, keberadaan, dan pergaulan anak. Menurut Swaim dan Stanley (2025), *parental monitoring* berkaitan dengan pengetahuan dan keterlibatan orang tua terhadap aktivitas remaja yang dapat diperoleh melalui pengawasan, komunikasi, dan keterbukaan informasi antara orang tua dan anak. Dalam penelitian ini, *parental monitoring* mencakup empat dimensi, yaitu *parental knowledge*, *parental control*, *child disclosure*, dan *parental solicitation* (Swaim & Stanley, 2025). Keempat dimensi tersebut menggambarkan pengetahuan orang tua mengenai aktivitas anak, penerapan aturan, keterbukaan remaja dalam menyampaikan informasi, serta upaya orang tua memperoleh informasi mengenai aktivitas anak. Fairuzzaman et al. (2025) juga mengkaji faktor-faktor orang tua yang berkaitan dengan adiksi internet pada remaja, sehingga menunjukkan relevansi lingkungan keluarga dalam memahami perilaku penggunaan internet bermasalah. Dengan demikian, *parental monitoring* dapat dipahami sebagai bentuk keterlibatan orang tua yang mencakup pengawasan, komunikasi, dan hubungan interpersonal dalam mendampingi aktivitas remaja.

Dalam konteks penggunaan internet, parental monitoring berpotensi berkaitan dengan kemampuan keluarga dalam membangun aturan dan komunikasi mengenai aktivitas digital remaja. Orang tua yang memiliki pengetahuan mengenai aktivitas daring anak dapat lebih memahami jenis konten yang diakses, waktu penggunaan internet, dan aktivitas digital yang dilakukan remaja. Selain itu, komunikasi yang terbuka memungkinkan remaja menyampaikan pengalaman maupun kesulitan yang mereka hadapi ketika menggunakan internet. Ding et al. (2017) menunjukkan adanya hubungan antara pemantauan orang tua yang dipersepsikan remaja dan adiksi internet, sedangkan Gallego et al. (2020) membahas pentingnya informasi, kontrol, dan petunjuk yang diberikan orang tua dalam penggunaan internet anak. Namun, hubungan parental monitoring dengan adiksi internet tidak selalu dapat dipahami secara langsung karena efektivitas pemantauan kemungkinan berkaitan dengan karakteristik perkembangan remaja dan kualitas hubungan orang tua dengan anak. Zhu et al. (2023) dalam manuskrip sebelumnya digunakan untuk menjelaskan bahwa hubungan pemantauan orang tua dengan adiksi internet dapat melibatkan faktor lain, termasuk kualitas hubungan keluarga. Perbedaan konteks dan mekanisme tersebut menunjukkan perlunya pengujian lebih lanjut mengenai hubungan parental monitoring dengan adiksi internet ketika faktor individual remaja turut diperhitungkan.

Regulasi diri dan *parental monitoring* merupakan dua faktor yang relevan dalam memahami adiksi internet pada remaja. Regulasi diri mencerminkan kemampuan individu dalam mengendalikan perhatian, emosi, dan perilaku, sedangkan *parental monitoring* berkaitan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

dengan keterlibatan orang tua dalam memantau dan mengarahkan aktivitas anak. Meskipun kedua variabel telah diteliti sebelumnya, kontribusi masing-masing faktor dalam menjelaskan adiksi internet ketika dianalisis secara bersama-sama masih perlu dikaji, khususnya pada remaja di Kabupaten Karawang. Wilayah ini dipilih karena perkembangan industri dan perkotaannya memberikan konteks sosial yang relevan terhadap penggunaan teknologi digital, meskipun kondisi tersebut tidak secara langsung menunjukkan tingginya risiko adiksi internet. Oleh karena itu, penelitian ini menguji hubungan regulasi diri dan *parental monitoring* dengan adiksi internet, baik secara parsial maupun simultan, untuk memperjelas kontribusi relatif faktor individual dan keluarga serta memberikan dasar empiris bagi upaya pencegahan penggunaan internet bermasalah pada remaja.

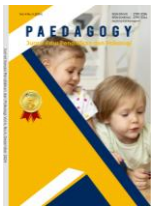
Berdasarkan landasan teori dan penelitian terdahulu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan regulasi diri dan *parental monitoring* dengan adiksi internet pada remaja di Kabupaten Karawang, baik secara parsial maupun simultan, serta mengetahui kontribusi masing-masing variabel melalui analisis regresi linear berganda. Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan adiksi internet (Ha1), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *parental monitoring* dan adiksi internet (Ha2), serta model regresi yang melibatkan kedua variabel secara simultan signifikan dalam menjelaskan variasi adiksi internet (Ha3). Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai keterkaitan faktor internal dan lingkungan keluarga dengan adiksi internet pada remaja. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi remaja, orang tua, dan pihak pendidikan dalam mengembangkan upaya pencegahan penggunaan internet bermasalah melalui penguatan regulasi diri dan keterlibatan orang tua dalam aktivitas digital remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan regulasi diri dan *parental monitoring* dengan adiksi internet pada remaja di Kabupaten Karawang. Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif menggunakan data numerik yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Sementara itu, Azwar (2022) menjadi salah satu rujukan metodologis dalam penyusunan penelitian dan pengukuran variabel secara sistematis. Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu regulasi diri (X1) dan *parental monitoring* (X2) sebagai variabel independen, serta adiksi internet (Y) sebagai variabel dependen. Pengujian dilakukan secara parsial dan simultan menggunakan regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan masing-masing prediktor dan kemampuan model dalam menjelaskan variasi adiksi internet.Desain ini memungkinkan analisis hubungan statistik antarvariabel, tetapi tidak digunakan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat secara langsung.

Partisipan penelitian merupakan remaja laki-laki dan perempuan berusia 12–18 tahun yang berdomisili di Kabupaten Karawang serta menggunakan internet sekurang-kurangnya 14 jam per minggu atau rata-rata dua jam per hari. Penelitian menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kemudahan akses, ketersediaan, dan kesediaan individu untuk berpartisipasi. Pemilihan teknik pengambilan sampel mengacu pada prinsip penentuan sampel dalam penelitian kuantitatif sebagaimana dibahas oleh Sugiyono (2023). Karena jumlah populasi sasaran tidak diketahui secara pasti, penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah sampel penelitian ditetapkan sebanyak

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

385 responden. Penggunaan teknik *convenience sampling* membatasi representativitas sampel sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati.

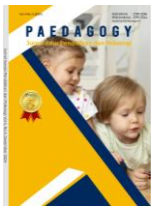
Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner psikologis yang disebarkan secara daring melalui Google Form kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala, yaitu *Internet Addiction Test* (IAT), *Self-Regulation Scale* (SRS), dan *Parental Monitoring Short Scale* (PMSS). Menurut Saifudin (2020), pengukuran psikologis memerlukan instrumen yang mampu menghasilkan skor sesuai dengan konstruk yang diukur serta memiliki bukti validitas dan reliabilitas yang memadai. Ketiga instrumen menggunakan format respons skala Likert dengan kategori jawaban yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing skala. Data yang diperoleh merupakan laporan diri (*self-report*) yang menggambarkan pengalaman, perilaku, dan persepsi responden terhadap variabel penelitian.

Persetujuan Etik Penelitian. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian yang berwenang sebelum proses pengumpulan data dilaksanakan. Pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian yang mencakup kesukarelaan partisipasi, persetujuan berdasarkan informasi atau informed consent, serta kerahasiaan dan perlindungan data pribadi responden. Sebelum pengumpulan data melalui Google Form, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian kuesioner, penggunaan data, serta hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi tanpa konsekuensi. Mengingat penelitian melibatkan remaja berusia 12–18 tahun, prosedur persetujuan partisipasi juga memperhatikan persetujuan orang tua atau wali dan kesediaan remaja untuk berpartisipasi sesuai dengan ketentuan etik yang berlaku. Seluruh data yang diperoleh dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.

Adiksi internet diukur menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT) yang dikembangkan oleh Young (1998) dan telah diuji dalam konteks bahasa Indonesia oleh Maharani et al. (2018). Instrumen ini terdiri atas 20 aitem yang mencakup enam aspek, yaitu *salience*, penggunaan berlebihan, antisipasi, mengabaikan pekerjaan, kurang kontrol, dan mengabaikan kehidupan sosial. Seluruh aitem merupakan pernyataan *favorable*, sehingga semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi kecenderungan adiksi internet responden. Penggunaan instrumen psikologis dalam penelitian ini mempertimbangkan prinsip pengukuran dan konsistensi internal sebagaimana dibahas oleh Saifudin (2020). Maharani et al. (2018) melaporkan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,895 pada pengujian IAT versi bahasa Indonesia, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik pada sampel penelitian tersebut. Nilai reliabilitas tersebut digunakan sebagai informasi psikometrik dari penelitian terdahulu dan tidak menggantikan pengujian reliabilitas pada sampel penelitian ini.

Regulasi diri diukur menggunakan *Self-Regulation Scale* (SRS) yang dikembangkan oleh Schwarzer (1999), diadaptasi oleh Fatimaningrum et al. (2025), dan digunakan dalam penelitian ini. Instrumen yang dilaporkan dalam manuskrip terdiri atas 12 aitem *favorable* yang mencakup dua dimensi, yaitu *attention control* dan *emotion regulation*. Brown et al. (1999) menjelaskan pengukuran regulasi diri melalui *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ), yang memberikan perspektif mengenai regulasi diri sebagai konstruk psikologis yang dapat diukur secara sistematis. Rizki (2021) juga membahas pengukuran regulasi diri melalui kajian validitas dan reliabilitas instrumen. Namun, SRQ yang dikembangkan oleh Brown et al. (1999) merupakan instrumen yang berbeda dari SRS yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga referensi tersebut digunakan sebagai pendukung konsep pengukuran regulasi diri, bukan sebagai sumber pengembangan SRS. Dimensi *attention control* menggambarkan kemampuan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

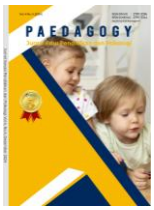
mempertahankan fokus dan mengendalikan gangguan, sedangkan *emotion regulation* berkaitan dengan kemampuan mengelola respons emosional agar perilaku tetap terarah. Instrumen menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu 1 = Sangat Tidak Benar, 2 = Tidak Benar, 3 = Benar, dan 4 = Sangat Benar. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi kemampuan regulasi diri responden. Fatimaningrum et al. (2025) melaporkan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,754 pada penelitian adaptasi instrumen tersebut.

Parental monitoring diukur menggunakan *Parental Monitoring Short Scale* (PMSS) yang mengacu pada konsep pemantauan orang tua dari Stattin dan Kerr (2000), dengan evaluasi psikometrik oleh Swaim dan Stanley (2025). Instrumen ini diadaptasi oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia dengan mengacu pada pedoman adaptasi lintas budaya dari Beaton et al. (2000), yang menekankan kesetaraan bahasa, budaya, dan konsep pengukuran. Adaptasi instrumen juga perlu memperhatikan ketepatan pengukuran konstruk serta bukti validitas dan reliabilitas agar skor dapat diinterpretasikan secara tepat (Saifudin, 2020). Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 12 aitem yang mencakup empat dimensi, yaitu *parental knowledge*, *parental control*, *child disclosure*, dan *parental solicitation*. Instrumen menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu 1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, dan 5 = Selalu. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat pemantauan orang tua yang lebih tinggi berdasarkan persepsi responden. Swaim dan Stanley (2025) melaporkan dukungan validitas konstruk melalui *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), serta reliabilitas McDonald's Omega pada beberapa dimensi instrumen.

Pengujian validitas ketiga instrumen penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan bukti psikometrik dari penelitian pengembangan atau adaptasi sebelumnya serta kesesuaiannya dengan konstruk yang diukur, dengan membedakan hasil penelitian terdahulu dan pengujian pada 385 responden penelitian ini (Saifudin, 2020). Instrumen *Internet Addiction Test* (IAT) mengacu pada versi bahasa Indonesia yang diuji oleh Maharani et al. (2018), dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,895 yang menunjukkan konsistensi internal, bukan validitas instrumen. Sementara itu, *Self-Regulation Scale* (SRS) mengacu pada penelitian Fatimaningrum et al. (2025), yang mengevaluasi validitas konstruk melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan melaporkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,754. Adapun *Parental Monitoring Short Scale* (PMSS) mengacu pada Swaim dan Stanley (2025), yang menguji validitas konstruk melalui *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dan CFA serta reliabilitas menggunakan McDonald's Omega. Instrumen PMSS selanjutnya diterjemahkan dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dengan merujuk pada pedoman adaptasi lintas budaya Beaton et al. (2000). Meskipun ketiga instrumen telah memiliki dukungan psikometrik dari penelitian sebelumnya, hasil pengujian validitas pada sampel penelitian ini masih perlu dilengkapi, meliputi jenis pengujian, kriteria penilaian, koefisien atau indikator validitas, jumlah aitem yang memenuhi kriteria pada IAT, SRS, dan PMSS, serta prosedur adaptasi PMSS yang telah dilaksanakan. Dengan demikian, bukti validitas dari penelitian terdahulu menjadi dasar pemilihan instrumen, sedangkan validitas ketiga instrumen pada sampel penelitian ini belum dapat dipastikan sebelum hasil pengujian empiris dilaporkan.

Analisis data dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 26 dengan mengacu pada prinsip analisis statistik dalam penelitian kuantitatif (Siregar, 2018; Sugiyono, 2023). Tahap awal analisis mencakup statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta uji normalitas dan linearitas untuk memeriksa asumsi yang relevan. Selanjutnya, regresi linear berganda digunakan untuk menguji hubungan regulasi diri dan *parental monitoring* dengan adiksi internet, baik secara parsial maupun simultan. Koefisien

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

determinasi digunakan untuk mengetahui proporsi variasi adiksi internet yang dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen dalam model regresi. Selain itu, dilakukan kategorisasi skor untuk menggambarkan distribusi tingkat regulasi diri, *parental monitoring*, dan adiksi internet pada responden. Uji *One-Way ANOVA* digunakan untuk mengetahui perbedaan rerata adiksi internet berdasarkan kategori durasi penggunaan internet per hari, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 (Siregar, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

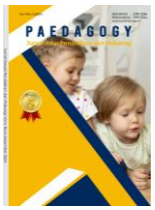
Hasil

Karakteristik demografis responden berdasarkan jenis kelamin, usia, durasi penggunaan internet per hari, jenis aktivitas daring, dan perangkat yang digunakan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Demografi Responden

Kriteria	Variabel	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Perempuan	229	59,8%
	Laki-laki	156	40,2%
Usia	12-14 tahun	14	3,6%
	15-18 tahun	371	96,4%
Durasi Penggunaan internet perhari	1-5 jam	132	7,8%
	3-5 jam	102	26,5%
	6-8 jam	141	36,6%
	Lebih dari 8 jam	112	29,1%
Aktivitas menggunakan Internet	Media sosial (Instagram, Tiktok, X, Facebook, dan lainnya)	256	66,5%
	Komunikasi(whatsapp, Telegram, LINE, dan lainnya)	28	7,3%
	Marketplace(Shopee, Tokopedia dan lainnya)	12	3,1%
	Browsing (Google, Berita, Jurnal dan lainnya)	14	3,6%
	StreamingHiburan(Youtube, Netflix dan lainnya)	40	10,4%
	Game Online (Mobile Legend, FF dan lainnya)	35	9,1%
Perangkat yang sering digunakan	Handphone	330	85,7%
	Tablet	29	7,6%
	Laptop	15	3,9%
	Komputer/PC	11	2,8%
Total		385	100%

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Catatan: Angka 30 responden pada kategori durasi pertama berasal dari narasi manuskrip, sedangkan tabel asli mencantumkan 132 responden. Data ini perlu diverifikasi sebelum digunakan sebagai angka final. Batas kategori 1–3 jam dan 3–5 jam juga perlu dibuat tidak tumpang tindih. Persentase jenis kelamin dihitung ulang berdasarkan frekuensi yang tercantum dalam tabel asli.

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden penelitian didominasi oleh remaja perempuan pada kelompok usia pertengahan hingga akhir. Penggunaan internet dalam kehidupan responden cenderung berlangsung dengan intensitas yang tinggi, terutama untuk mengakses media sosial melalui perangkat *handphone*. Temuan ini menggambarkan bahwa aktivitas digital telah menjadi bagian dari keseharian responden, khususnya dalam memenuhi kebutuhan komunikasi, hiburan, dan interaksi sosial. Dominasi kelompok usia tertentu juga perlu diperhatikan karena dapat membatasi keterwakilan karakteristik seluruh remaja di Kabupaten Karawang.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.080[c]

Berdasarkan Tabel 2, hasil pengujian tidak menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal berdasarkan kriteria pengujian yang digunakan. Temuan ini mendukung terpenuhinya asumsi normalitas apabila pengujian dilakukan terhadap residual model regresi. Dengan demikian, hasil tersebut dapat menjadi salah satu dasar untuk melanjutkan analisis regresi linear berganda. Meskipun demikian, pemenuhan asumsi regresi secara keseluruhan tetap memerlukan pemeriksaan terhadap asumsi statistik lainnya.

Tabel 3. Uji Linearitas

ANOVA Table				
			F	Sig
Regulasi Diri* Adiksi Internet	Between	*Deviation*	.2.970	.504
*Parental monitoring** Adiksi Internet	Groups	*from Linearity*	.3.272	.233

Berdasarkan Tabel 3, hubungan regulasi diri dan *parental monitoring* dengan adiksi internet tidak menunjukkan penyimpangan linearitas yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa pola hubungan antarvariabel sesuai dengan asumsi linearitas berdasarkan pengujian yang dilakukan. Dengan demikian, penggunaan regresi linear berganda dapat dipertimbangkan untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel independen dan adiksi internet. Namun, hasil pengujian linearitas tidak menunjukkan arah maupun kekuatan hubungan antarvariabel.

Tabel 4. Uji Regresi Berganda-Parsial

Coefficients[a]

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

	Unstandardized Coefficients		*Standardized Coefficients*		
Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig
Regulasi Diri	-1.939	,254	-,493	-7,635	,000
Parental monitoring	-,131	,123	-,069	-1,066	,287

Berdasarkan Tabel 4, regulasi diri merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap adiksi internet, sedangkan *parental monitoring* tidak menunjukkan kontribusi parsial yang signifikan setelah regulasi diri diperhitungkan dalam model. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja dengan kemampuan regulasi diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat adiksi internet yang lebih rendah. Sebaliknya, perbedaan tingkat *parental monitoring* belum memberikan penjelasan tambahan yang signifikan terhadap variasi adiksi internet ketika regulasi diri dikendalikan. Dengan demikian, hipotesis pertama (Ha1) didukung, sedangkan hipotesis kedua (Ha2) tidak didukung oleh hasil penelitian.

Table 5. Uji Regresi Berganda – Simultan

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	74849.580	2	37424.790	81.158	,000b

Berdasarkan Tabel 5, model regresi yang melibatkan regulasi diri dan *parental monitoring* secara simultan signifikan dalam menjelaskan variasi adiksi internet pada remaja di Kabupaten Karawang. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan kedua variabel sebagai prediktor dalam satu model memiliki kemampuan penjelasan yang signifikan secara statistik. Namun, signifikansi model secara keseluruhan tidak berarti bahwa masing-masing variabel independen memiliki kontribusi parsial yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis ketiga (Ha3) didukung oleh hasil penelitian, dengan tetap memperhatikan perbedaan signifikansi masing-masing prediktor.

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi Simultan

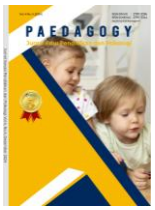
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,546[a]	,298	0,295	21,47402

Parsial		
Beta	**Zero Order**	**%**
-0,493	-0,544	26,82%
-0,069	-0,437	3,02%

Berdasarkan Tabel 6, regulasi diri dan *parental monitoring* secara bersama-sama mampu menjelaskan sebagian variasi adiksi internet, sedangkan variasi lainnya belum dapat dijelaskan oleh model penelitian. Perhitungan sumbangan efektif menunjukkan bahwa regulasi

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

diri memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan *parental monitoring*. Temuan ini memperlihatkan bahwa regulasi diri merupakan prediktor yang lebih dominan dalam model regresi yang digunakan. Meskipun demikian, besarnya sumbangan efektif *parental monitoring* tidak menunjukkan adanya kontribusi parsial yang signifikan secara statistik.

Tabel 7. Uji Kategorisasi Regulasi diri, *Parental monitoring* dan Adiksi Internet

Kategori	Regulasi Diri	*Parental Monitoring*	Adiksi Internet
Tinggi	77(20%)	79(21%)	88 (23%)
Sedang	262(68%)	285(74%)	218 (57%)
Rendah	46(12%)	21(5%)	79(21%)
Total	385	385	385

Berdasarkan Tabel 7, sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk regulasi diri, *parental monitoring*, dan adiksi internet. Temuan ini menggambarkan bahwa kemampuan pengaturan diri, pemantauan orang tua, serta kecenderungan adiksi internet pada sampel penelitian terkonsentrasi pada tingkat menengah berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan. Distribusi tersebut memberikan gambaran umum mengenai karakteristik psikologis dan pengalaman pemantauan orang tua pada responden. Namun, hasil kategorisasi bersifat deskriptif sehingga tidak dapat digunakan secara langsung untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat maupun keterkaitan antarvariabel.

Tabel 8. Uji Beda *One Way* ANOVA adiksi internet berdasarkan durasi menggunakan internet perhari

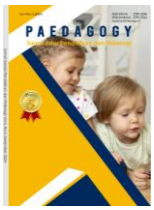
Adiksi internet	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Between Groups	24325.262	3	8108.431	23.717	0,000

Berdasarkan Tabel 8, terdapat perbedaan tingkat adiksi internet yang signifikan secara statistik berdasarkan kategori durasi penggunaan internet per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat adiksi internet tidak sama pada seluruh kelompok durasi penggunaan internet dalam sampel penelitian. Perbedaan tersebut mengindikasikan adanya keterkaitan antara intensitas penggunaan internet dan kecenderungan adiksi internet pada remaja. Namun, untuk menentukan kelompok durasi yang memiliki perbedaan signifikan secara spesifik, diperlukan pemeriksaan rerata setiap kelompok dan hasil uji lanjut (*post hoc*).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan regulasi diri dan *parental monitoring* dengan adiksi internet pada remaja di Kabupaten Karawang, baik secara parsial maupun simultan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap adiksi internet, sedangkan *parental monitoring* tidak menunjukkan kontribusi parsial yang signifikan setelah regulasi diri diperhitungkan dalam model regresi. Meskipun demikian, model regresi yang melibatkan kedua variabel secara simultan menunjukkan hasil yang signifikan dalam menjelaskan variasi adiksi internet. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan kontribusi antara faktor individual dan faktor keluarga dalam model penelitian, dengan regulasi diri sebagai prediktor yang lebih dominan secara

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046


PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

statistik. Oleh karena itu, pembahasan difokuskan pada penjelasan hubungan masing-masing variabel dengan adiksi internet, interpretasi model regresi, serta karakteristik penggunaan internet pada responden.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan adiksi internet pada remaja di Kabupaten Karawang. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja dengan kemampuan regulasi diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat adiksi internet yang lebih rendah setelah *parental monitoring* diperhitungkan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Zhu (2023) yang membahas pentingnya regulasi diri dalam memahami adiksi internet pada masa remaja. Secara psikologis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui kemampuan individu dalam mengendalikan perhatian, mengelola emosi, dan mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi diri lebih baik diperkirakan lebih mampu membatasi distraksi digital dan mengatur waktu penggunaan internet agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Hubungan regulasi diri dengan adiksi internet juga dapat dipahami melalui dimensi *attention control* dan *emotion regulation* yang menjadi dasar pengukuran regulasi diri dalam penelitian ini. Kemampuan *attention control* memungkinkan remaja mempertahankan fokus pada kegiatan akademik maupun aktivitas lainnya ketika menghadapi berbagai rangsangan dari internet. Sementara itu, *emotion regulation* berkaitan dengan kemampuan remaja mengelola emosi negatif tanpa harus selalu mengandalkan aktivitas daring sebagai bentuk pengalihan atau pelarian dari masalah. Liang et al. (2021) menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan dalam hubungan antara emosi negatif dan adiksi internet pada remaja. Temuan tersebut memberikan dukungan teoritis bahwa kemampuan mengendalikan perhatian dan mengelola emosi merupakan aspek yang relevan dalam memahami kecenderungan penggunaan internet bermasalah. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman mengenai regulasi diri sebagai faktor individual yang berkaitan dengan rendahnya kecenderungan adiksi internet, meskipun hubungan sebab-akibat belum dapat disimpulkan dari desain penelitian yang digunakan.

Berbeda dengan regulasi diri, hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa *parental monitoring* tidak memiliki hubungan parsial yang signifikan dengan adiksi internet setelah regulasi diri diperhitungkan dalam model. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pemantauan orang tua yang dilaporkan responden belum memberikan tambahan penjelasan yang signifikan terhadap variasi adiksi internet ketika kemampuan regulasi diri telah dimasukkan ke dalam analisis. Hasil tersebut tidak berarti bahwa pemantauan orang tua sama sekali tidak berkaitan dengan perilaku penggunaan internet, tetapi menunjukkan bahwa kontribusi uniknya belum terbukti signifikan dalam model penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian Auraningtyas et al. (2023) yang dalam manuskrip sebelumnya digunakan untuk menjelaskan adanya kemungkinan perbedaan peran pengasuhan terkait internet terhadap kecenderungan adiksi internet pada remaja. Perbedaan hasil antarpenelitian dapat berkaitan dengan karakteristik responden, bentuk pemantauan orang tua, maupun faktor individual yang turut diperhitungkan dalam analisis.

Salah satu kemungkinan penjelasan mengenai tidak signifikannya *parental monitoring* berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan otonomi dan kemandirian remaja dalam mengatur aktivitas sehari-hari, termasuk penggunaan internet. Fairuzzaman et al. (2025) mengkaji berbagai faktor orang tua yang berkaitan dengan adiksi internet pada remaja, sehingga menunjukkan pentingnya mempertimbangkan aspek keluarga dalam memahami perilaku penggunaan internet bermasalah. Dalam konteks penggunaan internet, remaja memiliki

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

kesempatan untuk mengakses berbagai platform digital secara mandiri meskipun orang tua tetap melakukan pemantauan. Swaim dan Stanley (2025) menjelaskan bahwa *parental monitoring* mencakup pengetahuan orang tua, penerapan aturan, keterbukaan anak, dan upaya orang tua memperoleh informasi mengenai aktivitas remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pemantauan orang tua merupakan proses yang kompleks dan tidak hanya bergantung pada pengawasan langsung, tetapi juga melibatkan komunikasi serta keterbukaan antara orang tua dan anak. Oleh karena itu, tidak signifikannya *parental monitoring* dalam penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan faktor perkembangan remaja dan dinamika hubungan keluarga yang belum tercakup dalam model penelitian. Namun, penjelasan tersebut masih bersifat interpretatif karena otonomi remaja dan kualitas hubungan keluarga tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini.

Karakteristik lingkungan sosial di Kabupaten Karawang juga dapat dipertimbangkan sebagai konteks dalam memahami hasil *parental monitoring* yang tidak signifikan. Kabupaten Karawang dikenal sebagai wilayah dengan perkembangan kawasan industri dan aktivitas perkotaan yang dapat berkaitan dengan pola kehidupan keluarga dan aktivitas remaja. Dalam konteks tersebut, terdapat kemungkinan bahwa kesibukan orang tua dan kemudahan akses teknologi digital memengaruhi bentuk pemantauan terhadap aktivitas anak, tetapi penelitian ini tidak mengukur pekerjaan, waktu kerja, maupun intensitas pendampingan orang tua secara langsung. Oleh karena itu, karakteristik wilayah industri tidak dapat digunakan sebagai penjelasan empiris mengenai tidak signifikannya *parental monitoring* dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan karakteristik keluarga, pola komunikasi orang tua dan anak, serta praktik pemantauan aktivitas digital untuk memperoleh penjelasan yang lebih mendalam mengenai hubungan *parental monitoring* dengan adiksi internet.

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan regulasi diri dan *parental monitoring* secara simultan signifikan dalam menjelaskan variasi adiksi internet pada remaja di Kabupaten Karawang. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel dapat dimasukkan ke dalam satu model prediksi yang memiliki kemampuan penjelasan signifikan secara statistik. Namun, signifikansi model secara simultan tidak berarti bahwa kedua prediktor memiliki hubungan parsial yang signifikan karena hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya regulasi diri yang memenuhi kriteria signifikansi. Perbedaan tersebut memperlihatkan pentingnya membedakan hasil pengujian model secara keseluruhan dengan pengujian kontribusi masing-masing variabel independen. Dengan demikian, penelitian ini tidak membuktikan adanya interaksi antara regulasi diri dan *parental monitoring*, melainkan menunjukkan kemampuan model yang melibatkan kedua variabel dalam menjelaskan variasi adiksi internet.

Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan regulasi diri dan *parental monitoring* mampu menjelaskan 29,8% variasi adiksi internet, sedangkan 70,2% variasi lainnya belum dapat dijelaskan oleh model penelitian. Berdasarkan perhitungan sumbangan efektif yang dilaporkan, regulasi diri menunjukkan kontribusi yang lebih besar dibandingkan *parental monitoring*. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran prediktif yang lebih dominan dalam model, tetapi tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa faktor keluarga tidak penting dalam memahami penggunaan internet remaja. Variasi yang belum dijelaskan model menunjukkan perlunya mempertimbangkan faktor lain, seperti pengaruh teman sebaya, intensitas penggunaan media sosial, *fear of missing out* (FoMO), tuntutan akademik, dan karakteristik lingkungan keluarga. Namun, faktor-faktor

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

tersebut belum dianalisis dalam penelitian ini sehingga perannya masih perlu diuji secara empiris melalui penelitian selanjutnya.

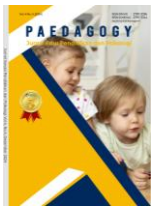
Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk regulasi diri, *parental monitoring*, dan adiksi internet. Temuan ini menggambarkan bahwa skor ketiga variabel pada sampel penelitian cenderung terkonsentrasi pada kategori menengah berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Yanti et al. (2024) yang menggambarkan kecenderungan adiksi internet pada remaja sekolah menengah. Penelitian Li et al. (2021) dan Shek et al. (2018) yang digunakan dalam manuskrip sebelumnya juga dapat menjadi bahan perbandingan untuk memahami keterkaitan karakteristik psikologis dan keluarga dengan perilaku penggunaan internet remaja, setelah kesesuaian sumber aslinya diverifikasi. Meskipun demikian**,** dominasi kategori sedang pada ketiga variabel tidak dapat diartikan bahwa responden yang memiliki regulasi diri sedang secara langsung memiliki adiksi internet sedang, karena hubungan pada tingkat individu tidak dapat disimpulkan hanya dari distribusi kategorisasi.

Hasil uji beda berdasarkan durasi penggunaan internet menunjukkan adanya perbedaan tingkat adiksi internet yang signifikan di antara kelompok durasi penggunaan internet per hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan internet berkaitan dengan variasi tingkat adiksi internet pada responden penelitian. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Tenzin et al. (2019) yang membahas adiksi internet pada remaja sekolah menengah dan karakteristik penggunaan internet. Meskipun demikian, durasi penggunaan internet yang panjang tidak selalu menunjukkan adanya adiksi karena aktivitas daring juga dapat dilakukan untuk kepentingan akademik, komunikasi, maupun kegiatan produktif lainnya. Oleh karena itu, interpretasi mengenai adiksi internet perlu mempertimbangkan kesulitan mengendalikan penggunaan, pengabaian tanggung jawab, dan gangguan fungsi sehari-hari. Selain itu, hasil ANOVA secara keseluruhan belum dapat memastikan kelompok durasi tertentu memiliki tingkat adiksi internet yang lebih tinggi secara signifikan tanpa didukung analisis rerata dan uji lanjut antarkelompok.

Ditinjau dari karakteristik demografis, responden penelitian didominasi oleh perempuan dan remaja berusia 15–18 tahun, yang menunjukkan bahwa sampel lebih banyak merepresentasikan kelompok remaja pertengahan hingga akhir. Pada tahap perkembangan tersebut, remaja mengalami peningkatan kebutuhan untuk membangun hubungan dengan teman sebaya, memperoleh informasi, dan mengembangkan identitas diri. West et al. (2023) menjelaskan bahwa perkembangan otonomi merupakan aspek penting pada masa remaja dan penggunaan media sosial dapat menjadi salah satu konteks yang mendukung maupun membatasi kemandirian individu. Selain itu, Hamilton et al. (2023) mengemukakan bahwa media sosial dapat menjadi sarana bagi remaja untuk mempertahankan hubungan sosial, mengeksplorasi identitas, serta mengakses informasi dan berbagai sumber daya digital. Dalam konteks penelitian ini, kebutuhan tersebut dapat berkaitan dengan kecenderungan remaja memanfaatkan berbagai platform digital untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan mengikuti aktivitas kelompok sebaya. Namun, dominasi responden pada kelompok usia tertentu perlu diperhatikan karena temuan penelitian belum tentu menggambarkan karakteristik remaja pada kelompok usia yang lebih muda.

Berdasarkan aktivitas penggunaan internet, media sosial merupakan aktivitas yang paling banyak dilaporkan responden, sedangkan *handphone* menjadi perangkat utama yang digunakan untuk mengakses internet. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan internet pada responden banyak berkaitan dengan aktivitas komunikasi, interaksi sosial, dan hiburan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober- Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

melalui perangkat yang mudah dibawa. Kemudahan akses melalui perangkat seluler memungkinkan remaja terhubung dengan internet dalam berbagai situasi dan dapat meningkatkan frekuensi keterlibatan dalam aktivitas daring. Odgers dan Jensen (2020) membahas keterkaitan penggunaan teknologi digital dengan kehidupan serta kesehatan mental remaja, termasuk pentingnya mempertimbangkan konteks penggunaan teknologi. Dengan demikian, penggunaan media sosial dan perangkat seluler perlu dipahami sebagai karakteristik aktivitas digital responden, bukan sebagai bukti langsung adanya perilaku adiktif. Penggunaan internet menjadi bermasalah ketika disertai kesulitan mengendalikan perilaku dan gangguan terhadap aktivitas penting dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan prediktor yang lebih kuat dibandingkan *parental monitoring* dalam menjelaskan variasi adiksi internet pada remaja di Kabupaten Karawang. Temuan tersebut memberikan dasar empiris untuk mempertimbangkan pengembangan kemampuan pengendalian perhatian, pengelolaan emosi, dan pengaturan perilaku dalam upaya pencegahan penggunaan internet bermasalah. Meskipun *parental monitoring* tidak menunjukkan hubungan parsial yang signifikan, keterlibatan orang tua tetap relevan untuk dikaji melalui aspek komunikasi keluarga, keterbukaan remaja, dan bentuk pemantauan aktivitas digital yang lebih spesifik. Oleh karena itu, upaya memahami adiksi internet pada remaja memerlukan pendekatan yang mempertimbangkan faktor individual dan lingkungan keluarga, tanpa mengasumsikan bahwa keduanya memiliki kontribusi yang sama dalam setiap konteks penelitian.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, penggunaan teknik *convenience sampling* membatasi keterwakilan sampel sehingga temuan tidak dapat langsung digeneralisasikan terhadap seluruh remaja di Kabupaten Karawang. Kedua, desain penelitian korelasional dengan pengumpulan data pada satu periode belum memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat antara regulasi diri, *parental monitoring*, dan adiksi internet. Ketiga, penggunaan kuesioner laporan diri (*self-report*) memungkinkan adanya bias respons karena data diperoleh berdasarkan persepsi dan pengalaman subjektif responden. Keempat, mayoritas responden berada pada kelompok usia 15–18 tahun, sehingga karakteristik sampel belum seimbang untuk menggambarkan seluruh rentang usia remaja yang ditetapkan. Selain itu, penelitian belum menguji faktor lain, seperti FoMO, pengaruh teman sebaya, stres akademik, kualitas hubungan keluarga, dan bentuk pemantauan digital secara khusus. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan teknik sampling yang lebih representatif, mempertimbangkan desain longitudinal, serta mengembangkan model yang melibatkan variabel mediasi atau moderasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai adiksi internet pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan adiksi internet pada remaja di Kabupaten Karawang, sedangkan *parental monitoring* tidak menunjukkan hubungan parsial yang signifikan setelah regulasi diri diperhitungkan dalam model regresi. Secara simultan, model yang melibatkan kedua variabel signifikan dalam menjelaskan variasi adiksi internet, dengan regulasi diri sebagai prediktor yang lebih dominan dibandingkan *parental monitoring*. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam mengendalikan perhatian, mengelola emosi, dan mengatur perilaku merupakan faktor individual yang penting untuk diperhatikan dalam memahami kecenderungan adiksi internet. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046

pengembangan upaya pencegahan penggunaan internet bermasalah melalui penguatan regulasi diri, tanpa mengabaikan pentingnya keterlibatan orang tua. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain, seperti *fear of missing out* (FoMO), konformitas teman sebaya, stres akademik, dan kualitas komunikasi keluarga, serta menggunakan desain longitudinal dan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai adiksi internet pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Adiningsih, D. S. (2025). Kecanduan internet pada remaja: Peran extraversion dan fear of missing out. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 5*(1). https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.4762

Auraningtyas, I., Arshanty, I. R., Rahmawati, R. T., & Trisnawati, T. (2023). The role of internet parenting on internet addiction among adolescents. *Psychological Research and Intervention, 6*(2), 84–97. https://doi.org/10.21831/pri.v6i2.70585

Aryanty, N., & Maria, I. (2022). Adiksi internet: Studi pada remaja SMA Kota Jambi. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 10*(4). https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/21476

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2025). Perilaku penggunaan internet di Indonesia [PowerPoint slides]. https://apjii.or.id/ppt/perilaku- internet-2025

Awalia, R., Fikrie, F., & Rifandi, A. (2022). Peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mandala, 6*(2). https://doi.org/10.36002/jpm.v6i2.2006

Azwar, S. (2022). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book*, Vol. 17, pp. 281–292). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.

Devayanti, R., & Handani, F. (2025). Tinjauan teori reciprocal determinism pada remaja dengan adiksi internet. *Jurnal Empati, 13*(4), 375–384. https://doi.org/10.14710/empati.2024.47817

Ding, Q., Li, D., Zhou, Y., Dong, H., & Luo, J. (2017). Perceived parental monitoring and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. Addictive Behaviors, 74, 48–54. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.033

Fairuzzaman, R., Pranata, D. C., & Hartini, N. (2025). Faktor orangtua pada adiksi internet remaja: Systematic literature review. *IDEA: Jurnal Psikologi, 9*(2), 226–238. https://doi.org/10.32492/idea.v9i2.9208

Fatimaningrum, A. S., Afiatin, T., & Febriani, A. (2025). The adaptation of self-regulation scale into Indonesian: Confirmatory factor analysis. *SHS Web of Conferences, 224*, Article 04008. https://doi.org/10.1051/shsconf/202522404008

Gallego, F. A., Malamud, O., & Pop-Eleches, C. (2020). Parental monitoring and children's internet use: The role of information, control, and cues. *Journal of Public Economics, 188*, Article 104208. https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104208

Hamilton, J. L., Dreier, M. J., & Boyd, S. I. (2023). Social media as a bridge and a window: The changing relationship of adolescents with social media and digital platforms. *Current Opinion in Psychology, 52*, Article 101633. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101633

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046

Hurlock, E. B. (1990). *Developmental psychology: A life-span approach (5th ed.).* New York: McGraw-Hill.

Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2021). The mediating roles of emotional regulation on negative emotion and internet addiction among Chinese adolescents from a development perspective. *Frontiers in Psychiatry, 12*, Article 608317. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.608317

Maharani, D. A., Prasojo, R. A., Hasanuddin, M. O., & Mahayana, D. (2018). *Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke responden Indonesia*. OSF Preprints. https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4w

Marpaung, T. I., Sinaga, A. R., Munthe, M. V. R., Togatorop, F., & Hutahaean, D. T. (2022). Sosialisasi bahaya adiksi internet bagi anak dan remaja di SMA Negeri 4 Pematangsiantar. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi, 1*(1), 103–108. https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i1.149

Muftadi, M., & Herdalisa, W. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Prima Indonesia. *Journal of Health and Pharmaceutical Sciences, 1*(2), 13–22. https://banisalehjurnal.ubs.ac.id/index.php/jhps/article/view/121/70

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Paramerta, I. K. P. S., & Kusumawati, H. (2025). Gambaran adiksi internet dan tingkat kecemasan sosial pada remaja. *Medical Nurse Journal (MENU), 2*(1). https://doi.org/10.65344/menu.v2i1.116

Piddiani, J., Hermawan, Y., & Gumilar, R. (2023). Pengaruh regulasi diri, konformitas dan adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik. *EDUNOMIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi, 4*(1). https://doi.org/10.24127/edunomia.v4i1.4873

Rizki, A. (2021). Analisis pengukuran regulasi diri. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(2). https://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/8957/0

Saifudin, A. (2020). *Psikometri: Teori dan aplikasi dalam pengukuran psikologis*. Bandung: Refika Aditama.

Siregar, R. (2018). Statistik terapan untuk penelitian sosial dan ekonomi. Jakarta: Rajawali Pers.

Sofia, S., Sahrani, R., & Marella, B. (2025). Regulasi diri sebagai moderator dalam hubungan FoMO dan penggunaan media sosial pada siswa SMA. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan, 18*(1), 61–70. https://doi.org/10.24912/provitae.v18i1.33732

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Stattin, H., & Kerr, M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. *Child Development, 71*(4), 1072–1085. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00210

Swaim, R. C., & Stanley, L. R. (2025). Psychometric evaluation of the Parental Monitoring Short Scale. *Journal of Prevention and Health Promotion, 6*(1), 70–93. https://doi.org/10.1177/26320770241275129

Tenzin, K., Dorji, T., Choeda, T., Wangdi, P., Oo, M. M., Tripathi, J. P., Tenzin, T., & Tobgay, T. (2019). Internet addiction among secondary school adolescents: A mixed methods study. *Journal of Nepal Medical Association, 57*(219), 344–351. https://doi.org/10.31729/jnma.4292

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046

West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2023). Mid-adolescents' social media use: Supporting and suppressing autonomy. *Journal of Research on Adolescence*. https://doi.org/10.1177/07435584231168402

Wutsqo, B. U., Hanim, W., & Wahyuni, E. (2023). Gambaran kecanduan internet pada remaja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 9*(1), 531–536. https://doi.org/10.29210/1202322953

Yanti, R., Salami, S., & Nola, S. (2024). Gambaran adiksi internet pada remaja SMA Negeri 1 Cot Girek Aceh Utara. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 23*(2), 169–172. https://doi.org/10.14710/mkmi.23.2.169-172

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 237–244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237

Zhu, Y. (2023). The role of self-regulation in internet addiction during adolescence. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media, 18*(1), 69–75. https://doi.org/10.54254/2753-7048/18/20231291

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15046