ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada remaja awal**.** Subjek penelitian berjumlah 240 remaja awal berusia 13–15 tahun yang menggunakan internet secara intensif (minimal 7 jam per hari) dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala Kecanduan Internet yang menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT) yang dikembangkan oleh Young (2007) dengan pengelompokan aspek yang mengacu pada Prasojo dkk. (2018), serta skala Kontrol Diri yang menggunakan skala hasil adaptasi Arifin dan Milla (2020) berdasarkan aspek kontrol diri menurut De Ridder dkk. (2011)**.** Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,895 untuk skala Kecanduan Internet dan 0,810 untuk skala Kontrol Diri. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada remaja awal dengan nilai koefisien korelasi (r) = -0,539 dan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,050)**.** Hal ini berarti semakin tinggi Kontrol Diri yang dimiliki remaja awal, maka semakin rendah tingkat Kecanduan Internet. Sebaliknya, semakin rendah Kontrol Diri, maka semakin tinggi tingkat Kecanduan Internet. Penelitian ini menegaskan bahwa penguatan Kontrol Diri merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengurangi kecenderungan Kecanduan Internet pada remaja awal, sehingga remaja awal mampu mengelola penggunaan internet secara sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : *kecanduan internet, kontrol diri, remaja awal*

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between self-control and internet addiction among early adolescents. The participants consisted of 240 early adolescents aged 13–15 years who used the internet intensively for at least seven hours per day. A purposive sampling technique was employed to select the participants. Internet addiction was measured using the Internet Addiction Test (IAT) developed by Young (2007), with its dimensions categorized according to Prasojo et al. (2018). Self-control was assessed using a scale adapted by Arifin and Milla (2020), based on the self-control dimensions proposed by De Ridder et al. (2011). Reliability testing demonstrated satisfactory internal consistency, with Cronbach's Alpha coefficients of 0.895 for the Internet Addiction Scale and 0.810 for the Self-Control Scale. Data were analyzed using Pearson's Product-Moment Correlation with the assistance of IBM SPSS Statistics 25. The findings revealed a significant negative relationship between self-control and internet addiction among early adolescents ($r = -0.539$, $p = 0.000$, $p < 0.05$). These results indicate that higher levels of self-control are associated with lower levels of internet addiction, whereas lower self-control is linked to a greater tendency toward internet addiction. The study highlights the importance of strengthening self-control as a preventive and intervention strategy to reduce problematic internet use among early adolescents, enabling them to manage their online activities in a healthier and more balanced manner.

Keywords: *self-control, internet addiction, early adolescents*