

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN

INTERNET PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

UIN MALANG ANGKATAN 2017

SKRIPSI



Oleh:

Dwiky Fajri Al-Ghiffari

NIM. 17410116

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2021

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN

INTERNET PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

UIN MALANG ANGKATAN 2017

S K R I P S I

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Dwiky Fajri Al-Ghiffari

NIM. 17410116

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2021

PERSETUJUAN
PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN INTERNET
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MALANG ANGGKATAN 2017
SKRIPSI

Oleh:
Dwiky Fajri Al-Ghiffari
17410116

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing:



Rika Fu'aturosida, S. Psi, MA
NIP. 19830429201608012038

Pada tanggal 30 November 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang



SKRIPSI

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN INTERNET
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MALANG ANGGKATAN 2017**

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 23 Desember 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

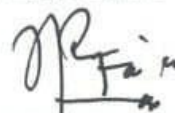


Rika Fuaturosida, MA

NIP. 19830429201608012038

Anggota Penguji lain

Penguji Utama



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

Anggota



Novia Solichah, M.Psi

NIP.199406162019082001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi

Tanggal, 30 Desember 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Dwiky Fajri Al-Ghiffari**

NIM : 17410116

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017” adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian ataupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat permohonan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 25 November 2021

Penulis,



Dwiky Fajri Al-Ghiffari

NIM. 17410116

MOTTO

Kontrol diri sendiri sebelum mencoba mengontrol hal lain

~Anonymous~

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan rasa syukur yang sangat dalam kepada Allah SWT, dan dengan telah diselesaikannya skripsi ini. Maka saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Papah Andri Martadinata dan alm. Mamah Dwi Haryanti yang sudah memfasilitasi saya dalam pengerjaan skripsi ini, dan karena janji saya untuk selesai kuliah pada bulan Desember sehingga semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
2. Kakak Anty, neneng Astri, dan dede Armi yang jadi jarang ketemu karena Algi gamau pulang sampai skripsi ini selesai.
3. Om Haryo Tyas Pamedar yang selalu ada sebagai tempat saya bercerita ketika mengalami kebingungan selama saya kuliah
4. Teman-teman yang sudah memotivasi saya untuk mempercepat pengerjaan skripsi saya.
5. Kaka Dickyduck, dede Kinci sama dede Shiba yang udah selalu menemani dalam setiap perjalanan saya selama masa kuliah ini.
6. Adinda Alifia Maharani, yang sangat membantu saya dari awal perkuliahan dimulai sampai pengerjaan skripsi.
7. Teman-teman online saya yang mengerti bahwa saya tidak lagi sering online dan mendukung saya karena saya sedang mengerjakan skripsi

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir. Karya ini tidak pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M. Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Rika Fu'aturosida, S. Psi, MA, selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing saya dengan sepenuh hati sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Papah Andri Martadinata, alm. Mamah Dwi Haryanti, Kakak Anty, Neneng Astri, dan Dede Armi, yang selalu menyuruh saya untuk cepat pulang sehingga saya dapat termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Adinda Alifia Maharani, Kaka Dickyduck, Dede Kinci, Dede Shiba, yang telah membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini.

Akhirnya dengan pengetahuan yang terbatas oleh penulis yang dengan usaha maka penulis mampu menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Dengan ini jika ada kekurangan maka penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

Malang, 25 November 2021

Penulis,

Dwiky Fajri Al-Ghiffari

DAFTAR ISI

PENGAJUAN	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iiiv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
نبذة مختصرة	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	11
C.Tujuan	11
D.Manfaat	12
BAB II.....	13
KAJIAN TEORI	13
A. Kecanduan Internet	13
1.Definisi Kecanduan Internet.....	13
2.Aspek – Aspek Kecanduan Internet	14
3.Kriteria kecanduan internet	14
4.Faktor – Faktor Kecanduan Internet.....	15
5. Kecanduan Internet Dalam Perspektif Islam.....	15
B.Kontrol Diri.....	17

1. Definisi Kontrol diri	17
2.Aspek – Aspek Kontrol Diri.....	18
3.Faktor – Faktor Kontrol Diri	19
5.Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam.....	19
C. Pengaruh Kontrol Diri dan Kecanduan Internet.....	20
D.Hipotesis	22
BAB III	23
METODE PENELITIAN.....	23
A.Jenis Penelitian.....	23
B.Subjek Penelitian.....	23
C.Variabel Penelitian	24
D.Definisi Operasional Variabel.....	24
E.Teknik Pengumpulan Data	24
F.Validitas dan Reliabelitas	28
G.Uji Coba Instrumen.....	28
H.Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A.Deskripsi Data Hasil Penelitian	33
1.Profil Umum Subjek Penelitian.....	33
2.Waktu dan Lokasi Penelitian.....	35
3.Jumlah Subjek Penelitian.....	35
4.Prosedur Penelitian	35
5.Analisa Deskriptif.....	36
6.Uji Normalitas	38
7.Uji Linieritas	39
8.Uji Hipotesis	40
B.Pembahasan.....	41

1.Tingkat Kontrol Diri pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017.....	41
2.Tingkat Kecanduan Internet pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017.....	42
3.Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Internet pada Mahaiswa Psikologi Uin Malang Angkatan 2017	43
BAB V.....	45
PENUTUP.....	45
A.Kesimpulan	45
B.Saran.....	46
Daftar Pustaka	47
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Kecanduan Internet.....	26
Tabel 2. Blueprint Kontrol Diri.....	27
Tabel 3. Skala Kecanduan Internet Setelah Uji Coba.....	29
Tabel 4. Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba.....	30
Tabel 5. Hasil Reliabilitas	31
Tabel 6. Statistik Deskriptif	36
Tabel 7. Frekuensi Tingkat Kontrol Diri.....	37
Tabel 8. Frekuensi Tingkat Kecanduan Internet	38
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 10. Hasil Uji Linieritas.....	39
Tabel 11. Uji Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Internet	40
Tabel 12. Kontribusi Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat.....	40
Tabel 13. Uji Coba Parsial Coefficients.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Survey Awal Penelitian Untuk Menentukan Subjek.....	52
Lampiran 2. Skala Penelitian	58
Lampiran 3. Hasil Analisis Kuisisioner Uji Coba Skala	61
Lampiran 4. Hasil Analisis Data	66
Lampiran 5. Data Skala Kontrol Diri.....	68
Lampiran 6. Data Skala Kecanduan Internet	69

ABSTRAK

Al-Ghiffari, Dwiky Fajri. 2021. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017. Fakultas Psikologi UIN Malang.

Pembimbing: Rika Fu'aturosida, S. Psi, MA

Kata Kunci: Kontrol diri, Kecanduan Internet, Mahasiswa Psikologi

Di zaman yang modern ini, penggunaan internet sudah tidak dapat dihindari dan sangatlah diperlukan untuk mempermudah dalam melakukan sesuatu. Sayangnya, tidak semua layanan internet dapat berdampak positif, bahkan sejauh ini pengguna internet mulai menunjukkan gejala negatif sebagai dampak dari intensitas penggunaan internet yang berlebihan. Salah satunya yaitu penggunaan internet pada masa pandemi yang mengalami peningkatan drastis dibandingkan pada saat sebelum pandemi. Hal ini disebabkan situasi saat pandemi ini terdapat lebih banyak waktu luang karena sedikitnya atau terbatasnya akses untuk melakukan suatu kegiatan, jadi kegiatan lebih sering dilakukan menggunakan media digital. Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kontrol diri dan tingkat kecanduan internet yang dimiliki oleh mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel diambil dari mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017 yang memiliki tingkat intensitas tinggi dalam menggunakan internet sebanyak 50 orang dari populasi seluruh mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017 yang berjumlah 219 santri. Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017.

Dari hasil data yang diperoleh, ditemukan tingkat kontrol diri dan kecanduan internet pada mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017 berada pada taraf sedang dengan presentase sebesar 74% (38 responden) untuk kontrol diri, dan 74 % (37 responden) untuk kecanduan internet. Adanya pengaruh dan signifikan dari kontrol diri terhadap kecanduan internet karena menunjukkan nilai Sig. $0,015 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi yang minus 0,311. Maka dapat dinyatakan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecanduan internet, semakin tinggi nilai kontrol diri, maka nilai kecanduan internet akan menurun. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

ABSTRACT

Al-Ghiffari, Dwiky Fajri. 2021. The Effect of Self-Control on Internet Addiction in Psychology Students of UIN Malang Class of 2017. Faculty of Psychology UIN Malang.

Supervisor: Rika Fu'aturosida, S. Psi, MA

Keywords: Self-control, Internet Addiction, Psychology Student

In this modern era, the use of the internet is unavoidable and is necessary to make things easier. Unfortunately, not all internet services can have a positive impact, even so far internet users are starting to show negative symptoms as a result of excessive internet usage intensity. One of them is the use of the internet during the pandemic which has increased drastically compared to before the pandemic. This is due to the situation during this pandemic that there is more free time due to at least or limited access to carry out an activity, so activities are more often carried out using digital media. The purpose of this study was to find out how the level of self-control and the level of internet addiction possessed by Psychology students of UIN Malang Class of 2017. In addition, this study also aims to determine how the influence of self-control on internet addiction in Psychology students of UIN Malang Class of 2017.

The research method used in this research is quantitative with the type of correlational research. The sample was taken from Psychology students of UIN Malang Class of 2017 who had a high level of intensity in using the internet as many as 50 people from a population of all Psychology students of UIN Malang Class of 2017 which amounted to 219 students. The hypothesis in this study is that there is an influence between self-control on internet addiction in Psychology students of UIN Malang Class of 2017.

From the results of the data obtained, it was found that the level of self-control and internet addiction in Psychology students of UIN Malang Class of 2017 was at a moderate level with a percentage of 74% (38 respondents) for self-control, and 74% (37 respondents) for internet addiction. There is a significant and significant effect of self-control on internet addiction because it shows the value of Sig. $0.015 < 0.05$ and the value of the regression coefficient is minus 0.311. So it can be stated that self-control has a negative effect on internet addiction, the higher the self-control value, the lower the internet addiction value. Therefore, the hypothesis in this study is accepted.

نبذة مختصرة

جامعة الغفاري ، الدويكي الفجري. 2021. تأثير ضبط النفس على إدمان الإنترنت في طلاب علم النفس من فئة جامعة ولاية مالانج الإسلامية لعام 2017. كلية علم النفس ولاية مالانج الإسلامية

معلمه: ريكا فوينغاتوروزيدا، س. ساي، ماجستير

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس ، إدمان الإنترنت ، طالب علم النفس

في هذا العصر الحديث ، لا مفر من استخدام الإنترنت ومن الضروري تسهيل الأمور. لسوء الحظ ، لا يمكن أن يكون لجميع خدمات الإنترنت تأثير إيجابي ، حتى الآن بدأ مستخدمو الإنترنت في إظهار أعراض سلبية نتيجة لكثافة الاستخدام المفرط للإنترنت. أحدها هو استخدام الإنترنت أثناء الوباء الذي ويرجع ذلك إلى الموقف خلال هذه الجائحة حيث يوجد. زاد بشكل كبير مقارنة بما كان عليه قبل الوباء وقت فراغ أكبر بسبب الوصول المحدود على الأقل لتنفيذ نشاط ما ، لذلك يتم تنفيذ الأنشطة في كثير من الأحيان باستخدام الوسائط الرقمية. يحدث هذا لأنهم أقل قدرة على التحكم في أنفسهم عند لعب الإنترنت ، على الرغم من أن طالب علم النفس يجب أن يفهم بشكل أفضل في التحكم في السلوكيات والأنشطة التي كان يجب أن تكون لها الأسبقية والتي يجب وضعها جانباً حتى لا تسبب ضرراً في حياتهم اليومية الغرض من هذه الدراسة هو معرفة كيف أن مستوى ضبط النفس ومستوى إدمان الإنترنت الذي يمتلكه لعام 2017. بالإضافة إلى ذلك ، تهدف هذه UIN Malang Class طلاب علم النفس في فئة UIN الدراسة أيضاً إلى تحديد كيفية تأثير ضبط النفس على إدمان الإنترنت في علم النفس طلاب فئة Malang 2017.

منهج البحث المستخدم في هذا البحث هو كمي مع نوع البحث الارتباطي. تم أخذ العينة من طلاب علم لعام 2017 والذين كان لديهم مستوى عالٍ من الكثافة في UIN Malang Class النفس من فئة لعام UIN Malang استخدام الإنترنت لما يصل إلى 50 شخصاً من جميع طلاب علم النفس في فصل 2017 والذين بلغ عددهم 219 طالباً. الفرضية في هذه الدراسة هي أن هناك تأثيراً بين ضبط النفس على من نتائج. لعام UIN Malang Class 2017 إدمان الإنترنت لدى طلاب علم النفس في فئة البيانات التي تم الحصول عليها ، وجد أن مستوى ضبط النفس وإدمان الإنترنت لدى طلاب علم النفس لعام 2017 كان عند مستوى معتدل بنسبة 74 ٪ (38 مشاركاً) لضبط النفس UIN Malang في فئة ، و 74 ٪ (37 مشاركاً) لإدمان الإنترنت. هناك تأثير كبير وهام لضبط النفس على إدمان الإنترنت لأنه وقيمة معامل الانحدار ناقص 0.311. لذلك يمكن القول أن ضبط $\text{Sig. } 0.015 < 0.05$ يظهر قيمة النفس له تأثير سلبي على إدمان الإنترنت ، فكلما زادت قيمة ضبط النفس ، انخفضت قيمة إدمان الإنترنت. لذلك تم الإعلان عن قبول الفرضية في هذه الدراسة.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Maraknya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi memicu hadirnya berbagai media baru yang bisa digunakan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu media yang biasa digunakan untuk membantu manusia dalam menemukan informasi terbaru dan tercepat adalah melalui internet. Internet merupakan salah satu media yang sekarang ini banyak digemari oleh remaja termasuk mahasiswa. Internet menjadi suatu kegemaran tersendiri bagi mahasiswa dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di tempat yang berbeda (Dyah, 2009).

Di zaman yang modern ini, penggunaan internet sudah tidak dapat dihindari dan sangatlah diperlukan untuk mempermudah dalam melakukan sesuatu. Perkembangan pengguna internet dari tahun ke tahun sangatlah tinggi. Kegunaan internet sebagai alat bantu dan penunjang untuk melakukan sesuatu, membuat internet ikut berperan dalam bagaimana cara kita berpikir, berkomunikasi, berelasi, menghibur diri, bertingkah laku, dan bahkan ketika mengambil keputusan (Galih, 2019).

Tidak dapat dipungkiri bahwa jadwal aktivitas mahasiswa yang padat membuat mahasiswa merasa jenuh dan lelah. Sehingga banyak mahasiswa yang menghilangkan rasa jenuhnya dengan bermain sosial media dan game online. Sayangnya, tidak semua layanan internet dapat berdampak positif, bahkan sejauh ini pengguna internet mulai menunjukkan gejala negatif sebagai dampak dari intensitas penggunaan internet yang berlebihan. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menjadi patologis hingga adiktif dan disebut dengan kecanduan internet (Griffiths, 1996, 1998).

Kecanduan internet atau internet addiction adalah pemakaian internet secara berlebihan yang ditandai dengan gejala-gejala klinis

kecanduan, seperti keasyikan dengan objek candu, pemakaian yang lebih sering terhadap objek candu, tidak memperdulikan dampak fisik maupun psikologis pemakaian dan sebagainya. Internet Addiction Disorder (IAD) atau gangguan kecanduan internet meliputi segala macam hal yang berhubungan dengan internet seperti jejaring sosial, email, pornografi, judi online, game online, chatting dan lain-lain. Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginan untuk online sehingga kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya yang menyebabkan gangguan pada psikologis, sosial, akademik (Young, 1996, 21).

Menurut Young (1996), seseorang dapat dikategorikan mengalami kecanduan internet apabila menggunakan internet lebih dari 35 jam perminggu. Kebiasaan yang tidak terkendali memang terkadang dapat menimbulkan petaka tersendiri bagi diri kita, dengan tidak bisa mengatur lamanya durasi berinternet, menghabiskan waktu dan menghancurkan semua tanggung jawab dalam kehidupannya. Kecanduan internet tentu saja memberikan dampak negatif yang mengikutinya, dampak negatif yang diakibatkan oleh kecanduan internet itu sendiri adalah mengganggu pendidikan, pekerjaan, interaksi sosial, jam tidur, hobi, dan keluarga. Mereka mulai kehilangan waktu yang penting di tempat kerja, menghabiskan waktu bersama keluarga mereka menjadi berkurang, dan menarik diri dari rutinitas sehari-hari. Mereka mengurangi interaksi sosial dengan rekan kerja, dan teman-teman mereka, dan akhirnya, hidup mereka menjadi tidak terkendali karena internet. sehingga harus ada kontrol dalam penggunaan internet (Goswami dan Divya, 2016)

Tidak sedikit orang yang sangat bergantung pada internet sehingga menyebabkan kecanduan. Internet telah membuat mahasiswa kecanduan, karena di internet menawarkan berbagai fasilitas informasi dan hiburan yang membuat mahasiswa tidak ingin meninggalkan internet. Tanda-tanda mahasiswa yang kecanduan internet, antara lain mahasiswa merasa senang dengan internet, durasi penggunaan internet

terus meningkat, menjadi cemas dan bosan ketika harus melalui beberapa hari tanpa internet (Ningtyas, 2012).

Kecanduan internet dapat mendatangkan masalah pribadi, keluarga, akademik, keuangan, dan pekerjaan. Mereka yang mengalami kecanduan internet menghabiskan lebih banyak waktu sendirian daripada berinteraksi dengan orang-orang dalam kehidupan nyata. Bahkan, penderita kecanduan internet dapat mengubah identitas mereka dan berpura-pura menjadi orang lain di dunia maya karena merasa rendah diri. Hal seperti inilah yang bisa mengarah pada depresi, kecemasan, ketidakmampuan untuk memprioritaskan atau menjaga jadwal, lemah pertahanan diri, sering menghindari pekerjaan, perubahan suasana hati, larut dalam kesendirian, dan kebosanan dengan tugas rutin. Kecanduan Internet juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik atau masalah medis seperti sindrom carpal tunnel, mata kering, sakit punggung, sakit kepala parah, gangguan makan, dan gangguan tidur (Anggraini A. P, 2019).

Internet juga dapat membahayakan moral-moral anak bangsa jika tidak melakukan penyaringan (*mem-filter*) ketika mendapat informasi atau suatu tren dari internet. Karena saat ini banyak sekali orang-orang yang mengikuti tren di internet, tanpa memikirkan dampak yang akan diterima oleh dirinya sendiri ataupun orang-orang yang ada di sekitarnya, seperti merasa bebas untuk melakukan *cyberbullying* dan mengunggah video atau konten yang tidak pantas untuk dikonsumsi oleh publik (Sutiono, 2015).

Untuk dapat meredakan rasa penasaran peneliti tentang akibat yang ditimbulkan oleh kecanduan internet, maka peneliti melakukan survey terlebih dahulu kepada orang-orang disekitar peneliti tentang apa saja yang mereka rasakan ketika mengalami kecanduan internet, kemudian apa saja tanggapan mereka dalam mengatasi hal tersebut. Orang-orang yang peneliti maksud yaitu mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang Angkatan 2017. Hal ini dikarenakan mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017 sudah mempelajari tentang perilaku, fungsi

mental, dan proses mental manusia melalui prosedur ilmiah. Yang seharusnya, mereka sudah lebih paham dalam mengontrol perilaku dan kegiatan mana yang harus didahulukan dan mana yang harus dikesampingkan agar tidak menimbulkan kerugian pada proses mental dan pembentukan perilaku mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Wawancara singkat yang peneliti lakukan kepada beberapa mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017 pada 27 juli 2021, memberitahukan bahwa menurut mereka penggunaan internet pada masa pandemi ini mengalami peningkatan yang sangat drastis dibandingkan pada saat sebelum pandemi. Hal ini disebabkan situasi saat pandemi ini terdapat lebih banyak waktu luang karena sedikitnya atau terbatasnya akses untuk melakukan suatu kegiatan, jadi kegiatan lebih sering dilakukan menggunakan media digital. Peningkatan dalam penggunaan internet ini lebih banyak terjadi pada media sosial seperti Instagram, Youtube, Tiktok, Whatsapp, dan juga game online yang sudah menjadi hobi dari kebanyakan orang. Karena mereka beranggapan bahwa media sosial sangat membantu mereka untuk mendapatkan informasi dan terkoneksi antara satu dengan yang lainnya. Mereka juga merasa bahwa media sosial dan game online merupakan sarana hiburan yang sangat menyenangkan disaat terbatasnya kegiatan. Dari penggunaan internet yang berlebihan ini mengakibatkan banyak dari mereka yang terlalu asyik ketika bermain media sosial dan game online, sehingga menjadi malas dan lupa dengan apa yang seharusnya dikerjakan. Mereka juga gelisah ketika sedang menggunakan internet tapi dosennya memberikan tugas secara mendadak sehingga mereka harus menghentikan penggunaan internetnya. Ada dari mereka yang ketika sedang lari dari masalahnya dan memutuskan untuk bermain *game* atau menonton video secara *online*, bahkan ada juga yang merasa bahwa penggunaan internet yang meningkat justru mempermudahnya dan menaikkan *mood* ketika ingin melakukan sesuatu sehingga mereka menambah waktu untuk menggunakan internet untuk mencapai

kepuasannya. Menurut mereka, hal ini terjadi karena mereka kurang mampu untuk mengontrol diri pada saat bermain internet. Mereka terlalu asyik ketika menonton video di internet dan bermain game online sehingga mereka mengerjakan tugasnya menggunakan sistem SKS (Sistem Kebut Semalam). Jadi, dapat disimpulkan dari hasil wawancara singkat bahwa penggunaan internet pada masa pandemi ini mengalami peningkatan yang sangat drastis dibandingkan pada saat sebelum pandemik.

Peningkatan dalam penggunaan internet ini lebih banyak terjadi pada media sosial seperti Instagram, Youtube, Tiktok, Whatsapp, dan juga game online. Mereka juga merasa bahwa media sosial dan game online merupakan sarana hiburan yang sangat menyenangkan disaat terbatasnya kegiatan. Dari penggunaan internet yang berlebihan ini mengakibatkan banyak dari mereka yang merasakan bahwa kegiatan mereka menjadi tertunda. Hal ini terjadi karena mereka kurang mampu untuk mengontrol diri pada saat bermain internet. Dikuatkan lagi dengan hasil survey membuktikan dari 231 subjek mahasiswa Psikologi UIN Malang angkatan 2017, terdapat 50 orang yang memiliki intensitas tinggi dalam menggunakan internet.

Masa pandemi Covid-19 membuat perkuliahan tatap muka dihilangkan dan digantikannya dengan perkuliahan yang dilakukan secara daring. Perkuliahan secara daring juga tidak efektif, karena belum dapat untuk menggantikan perkuliahan tatap muka seperti biasa, dan ada hambatan-hambatan bagi mahasiswa untuk memahami materi sehingga mencari di google atau bertanya kepada teman (Hidayah, 2021). Dengan dihilangkannya perkuliahan tatap muka dan digantikannya dengan sistem perkuliahan daring yang menggunakan aplikasi google meet dan zoom meeting, terdapat beberapa mahasiswa yang kesulitan dalam mengikuti perkuliahan secara daring. Hal ini dikarenakan sulitnya akses internet, dan banyaknya paket data yang digunakan sehingga mahasiswa harus membeli paket data lebih banyak dari biasanya untuk melakukan perkuliahan sehingga membebani mahasiswa untuk menambah

pengeluaran dari segi keuangan, sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk meringankan beban mahasiswa yaitu dengan memberikan bantuan paket data kepada nomor yang didaftarkan kepada pihak kampus (Andrios B, 2021).

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 juli 2021 memberikan info bahwa, pemberian paket data yang dilakukan oleh pemerintah seringkali disalah gunakan oleh pihak mahasiswa, karena dengan paket data yang melimpah membuat mahasiswa menggunakannya tidak hanya untuk perkuliahan saja, akan tetapi ada yang menggunakannya untuk mengakses internet yang lain seperti media sosial, bermain game online, dan menonton film. Hal ini diakibatkan karena adanya kecanduan internet pada mahasiswa sehingga mereka menggunakan paket data tersebut untuk mengakses internet yang tidak seharusnya.

Banyak orang yang meyakini bahwa penggunaan internet yang berlebihan pasti akan menyebabkan efek negatif bagi mahasiswa itu sendiri terutama biasanya disebabkan oleh bermain game online atau sosial media yang dilakukan sampai lupa waktu dan mengakibatkan dampak negatif seperti menjadi tidak tenang ketika tidak dapat mengakses internet, dan jam tidur terganggu karena lebih memilih untuk menonton video secara daring atau bermain game online. Padahal, tidak semua penggunaan internet dapat menjerumuskan kepada hal negatif. Tetapi, banyak juga hal positif yang disebabkan oleh penggunaan internet, tergantung cara individu tersebut dalam mengontrol diri dalam penggunaan internet yang hanya dilakukan untuk mempermudah suatu kegiatan (Julyanti, 2015).

Menurut Yanuar (2005), secara umum terdapat dua faktor yang mempengaruhi meningkatnya kecanduan internet di kalangan mahasiswa, yaitu faktor ekstern dan intern. Faktor ekstern seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya. Sedangkan, faktor intern merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu tersebut,

seperti kepribadian, kontrol diri, minat, motif, pengetahuan dari mahasiswa tersebut.

Sebagai salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan internet, kontrol diri sangat diperlukan dalam membaca situasi diri di lingkungannya dan mengelola perilaku yang akan ditampilkan ketika melakukan sosialisasi. Individu yang gagal mengontrol dirinya dalam penggunaan internet ini akan merasa bahwa tidak ada teman dan tidak ada dukungan dari keluarga yang memberikan mereka perhatian. Maka, kebanyakan dari mereka biasanya akan sulit untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain seperti keluarga dan teman-temannya, karena mereka menganggap internet sebagai teman yang terbaik, sehingga pikiran mereka pun selalu tertuju pada internet tanpa memikirkan hal lainnya (Harahap, 2017). Ketika online, individu merasa bergairah, senang, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung, sebaliknya ketika offline individu merasa kesepian, cemas, tidak terpuaskan, bahkan frustrasi (Neto dan Barros, 2000).

Menurut Knopfemacher (dalam Suwono, 1978), mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang terikat oleh suatu perguruan tinggi yang akan menjadi calon penerus bangsa di masa yang akan datang. Mahasiswa seringkali dianggap mempunyai pengetahuan yang luas, kematangan fisik, kepribadian, serta mental yang kuat. Mahasiswa juga dituntut untuk mampu mengatasi permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berfikir yang positif, serta kontrol diri yang baik pada dirinya. Mahasiswa angkatan 2017 termasuk ke dalam kelompok usia dewasa awal seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (2011), Dewasa Awal mencakup usia 18-40 tahun. Tugas perkembangan pada usia dewasa awal yaitu berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas dan memilih teman, belajar menyesuaikan diri, mencari pasangan hidup, mampu bertanggung jawab serta memiliki hubungan dengan suatu kelompok tertentu sehingga apabila terjadi kecanduan internet maka

tugas perkembangannya akan menjadi terganggu sehingga dibutuhkan kemampuan kontrol diri yang baik.

Widiana, Retnowati, & Hidayat (2004) menyebutkan bahwa, Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Pengguna internet yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu memadu, mengarahkan, dan mengatur perilaku online. Individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat, serta tidak mampu mengatur penggunaan internet. Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk terkoneksi dengan internet dan melakukan kegiatan sehari-harinya adalah cikal bakal dari lahirnya bentuk kecanduan ini. Kontrol diri yang baik harus dimiliki oleh seorang mahasiswa, karena mahasiswa memiliki tugas kuliah, kegiatan sehari-hari dan ada yang bekerja, sehingga jika mahasiswa tersebut tidak memiliki kontrol diri yang baik maka tentu saja akan mengakibatkan tidak terselesaikannya kewajiban yang harus dilakukan oleh mahasiswa tersebut.

Setiap mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya secara berbeda-beda, ada yang mampu mengontrol dirinya dengan baik, dan ada juga yang kurang mampu untuk mengontrol dirinya. Menurut Chaplin (2008), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemampuan untuk mengatasi tingkah laku impulsif pada diri sendiri. Sedangkan menurut Kail (2010), kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan. Rodin (dalam Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004) mengungkapkan, kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Kecanduan digambarkan sebagai gangguan kontrol impuls, yang tidak melibatkan penggunaan obat yang memabukkan dan sangat mirip dengan gangguan pengendalian diri. Sehingga dapat menyebabkan seseorang tidak mampu untuk mengontrol penggunaan internetnya, yang dapat menyebabkan terjadinya masalah psikologis, sosial, dan pekerjaan pada kehidupan individu tersebut. Di saat yang sama, muncul kekhawatiran penggunaan teknologi yang berlebihan, terutama untuk hiburan, dapat berdampak buruk bagi perkembangan dan pendidikan anak (Wardani S, 2020).

Suryani Wandari (2020) mengungkapkan bahwa, dokter spesialis kedokteran jiwa dari Siloam Hospitals, dr Kristiana Siste Kurniasanti mengungkapkan peningkatan kasus kecanduan internet bahkan mencapai lima kali lipat. Survey yang dilakukan Siste kepada 2.933 remaja dan 4.734 orang dewasa berusia 20-40 tahun di 33 provinsi Indonesia. Hasilnya, tingkat kecanduan internet pada remaja meningkat hingga 19,3% dengan rata-rata durasi bermain internet selama 11,6 jam per hari. Sementara kecanduan pada orang dewasa meningkat dari 3% sebelum pandemi menjadi 14,4% selama pandemi. Hal ini diketahui dari studi yang dilakukan oleh dokter spesialis kedokteran jiwa dari Siloam Hospitals Lippo Village, dr Kristiana Siste Kurniasanti, SpKJ, bersama timnya kepada 2.933 remaja dan 4.734 orang dewasa berusia 20-40 tahun di 33 provinsi Indonesia. Kecanduan internet pada remaja meningkat hingga 19,3 persen dengan rata-rata durasi bermain internet selama 11,6 jam per hari.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga sudah mengakui kecanduan internet sebagai gangguan mental. Seseorang dikatakan kecanduan bila kondisi negatif yang dialaminya sudah berlangsung minimal selama 12 bulan. Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Cisarua, Jawa Barat, melaporkan sepanjang bulan Januari-Februari 2021 sudah ada 14 anak yang dirawat karena mengalami kecanduan gawai. Sementara sepanjang tahun 2020 total ada 98 anak yang dirawat dengan kondisi serupa. Ahli kesehatan jiwa dr Lahargo Kembaren, SPKJ, dari RS Siloam Bogor

menjelaskan bahwa dampak buruk kecanduan gawai dapat dilihat dari tanda-tandanya. Seseorang yang kecanduan gawai berkaitan dengan internet atau game akan sulit mengendalikan keinginannya menggunakan gawai sampai mengganggu fungsi sehari-hari. Maka dari itu, dr Kristiana mengingatkan kepada masyarakat agar lebih mengontrol diri dalam bermain internet. Sebab, dampaknya bisa merugikan tubuh, di antaranya sebagai berikut: penurunan fungsi eksekutif yang berperan dalam kemampuan berpikir, daya ingat dan konsentrasi menurun, gangguan depresi, gangguan tidur dan menurunkan system kekebalan tubuh (Firdaus A, 2021).

Berdasarkan berita-berita di atas, dapat disimpulkan bahwa efek kecanduan internet sangatlah mengerikan jika bukan diri sendiri yang mengontrolnya. Ditambah lagi, kehidupan di kalangan mahasiswa sudah berbeda dengan siswa di sekolah. Mahasiswa sudah lebih jarang mendapat pengawasan dari orang tua dan dosen pengajarnya, sehingga jika bukan diri mereka sendiri yang mengontrol dan mengatasi kecanduan internet, maka perilaku kecanduan internet akan lebih memungkinkan untuk menetap atau bahkan lebih besar terjadi pada diri mahasiswa sehingga akan lebih banyak lagi kerugian yang akan ditimbulkan.

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari Dewi Yuhana Ningtyas pada tahun 2012 dalam jurnalnya yang berjudul “Hubungan Antara Self Control dengan Internet Addiction pada Mahasiswa” mengatakan bahwa adanya hubungan negatif antara *self-control* dengan internet addiction pada mahasiswa FIP semester 5 UNNES. Artinya, semakin rendah *self-control* maka akan semakin tinggi pula internet addiction yang disebabkan oleh tingginya pemakaian internet secara berlebihan, sehingga menyebabkan kurang baiknya pengendalian perilaku. Hasil penelitian sebaliknya, pengguna internet yang mempunyai *self-control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku online.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Majorsy, Ursa, dkk pada tahun 2013 dalam jurnalnya yang berjudul “Kecanduan Internet pada Mahasiswa” mengatakan bahwa, pada dasarnya mahasiswa telah memiliki pemahaman akan konsep kecanduan terhadap internet, yaitu perilaku mengakses internet yang bersifat eksemif (berlebihan) terutama dalam penggunaan waktu. Namun walaupun demikian, diketahui pula bahwa mahasiswa telah menunjukkan kecenderungan untuk menggunakan internet secara berlebihan atau cenderung kecanduan terhadap internet karena daya tarik internet itu sendiri.

Melihat hasil dari kedua penelitian di atas dan berdasarkan apa yang dialami oleh orang-orang disekitar peneliti yang mengatakan bahwa mereka sering menghabiskan waktu untuk mengakses internet sampai melalaikan tugas dan kewajiban mereka yang disebabkan oleh kurangnya kontrol diri untuk mengurangi kecanduan internet yang mereka alami, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian ini yaitu “*Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017*”. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan bahwa hasil penelitian dapat menjadi acuan pustaka tentang kecanduan internet dan kontrol diri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecanduan internet pada mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017?
2. Bagaimana tingkat kontrol diri pada mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017?
3. Bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui tingkat kecanduan internet pada mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017.

2. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017.
3. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017.

D. Manfaat

Bagi Lembaga Instansi:

Hasil penelitian dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya dalam ilmu Psikologi.

Bagi Peneliti:

Menambah wawasan kajian Psikologi terutama tentang Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kontrol Diri.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecanduan Internet

1. Definisi Kecanduan Internet

Young dan Abreu (2011) mengungkapkan kecanduan internet adalah sebutan yang melingkupi beberapa macam perilaku dan masalah kontrol impuls dan dikategorikan menjadi lima tipe (kecanduan hubungan dunia maya, kecanduan cybersexual, kelebihan informasi, kompulsi internet, dan kecanduan komputer).

Kuss dan Pontes (2019) mendefinisikan bahwa kecanduan internet sebagai pola perilaku penggunaan internet yang mencakup keinginan disfungsional untuk penggunaan internet untuk periode waktu yang tidak diatur dan berlebihan, disertai gangguan psikososial dan fungsional yang signifikan yang tidak diperhitungkan oleh gangguan lain.

Vercillo (2020) mendefinisikan bahwa kecanduan internet merupakan sebutan untuk penggunaan internet secara berlebih yang mengakibatkan semacam hambatan hidup, tetapi orang itu tetap melanjutkan perilaku tersebut meskipun ada konsekuensi negatifnya.

Berdasarkan dari definisi berbagai ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet penggunaan internet secara kompulsif yang mencakup keinginan disfungsional untuk menggunakan internet secara berlebihan, dan dapat menyebabkan gangguan fungsional dan psikososial. Kecanduan internet ini dapat dikategorikan menjadi lima tipe yaitu kecanduan hubungan dunia maya, kecanduan cybersexual, kelebihan informasi, kompulsi internet, dan kecanduan komputer.

2. Aspek – Aspek Kecanduan Internet

Young dan Abreu (2011) menyebutkan terdapat delapan aspek kecanduan internet, yaitu:

- a. Asyik dengan internet.
- b. Kebutuhan untuk menggunakan Internet dengan jumlah waktu yang bertambah untuk mencapai kepuasan.
- c. Gagal mengontrol atau menghentikan penggunaan internet.
- d. Merasa gelisah, murung, depresi, atau mudah tersinggung saat menghentikan penggunaan internet.
- e. Tetap online lebih lama dari yang direncanakan.
- f. Membahayakan atau mempertaruhkan hilangnya hubungan, pekerjaan, pendidikan atau kesempatan karir yang signifikan karena internet.
- g. Berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan sejauh mana keterlibatannya dengan internet.
- h. Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah.

Aspek-aspek kecanduan internet yang disebutkan oleh Young dan Abreu akan peneliti jadikan indikator dalam melakukan penelitian ini, hal ini dilakukan karena menurut peneliti aspek-aspek tersebut mampu digunakan untuk mengetahui tentang variabel kecanduan internet.

3. Kriteria kecanduan internet

Young dan Abreu (2011) menyebutkan terdapat enam kriteria kecanduan internet, yaitu:

- a. Saliency: ketika aktivitas online menjadi hal terpenting dalam kehidupan individu. Ini dapat dibagi menjadi kognitif (ketika seseorang sering memikirkan aktivitas online) dan perilaku (misalnya, ketika seseorang mengabaikan kebutuhan dasar

- seperti tidur, makanan, atau kebersihan untuk melakukan aktivitas online).
- b. Mood change: Pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh aktivitas online (misalnya, Mengalami perasaan "melarikan diri" atau "mati rasa" dan perasaan jengkel ketika tidak online).
 - c. Tolerance: proses yang membutuhkan dosis aktivitas dalam menggunakan internet yang lebih tinggi secara terus menerus untuk mencapai sensasi aslinya. Dengan demikian pemain perlu bermain lebih banyak dan lainnya.
 - d. Withdrawal symptoms: perasaan tidak menyenangkan dan merasakan sensasi negatif jika penggunaan internet dikurangi atau tidak dilanjutkan.
 - e. Conflict: mengarah pada konflik yang terjadi antara pengguna internet dengan lingkungan sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dalam tugas lainnya (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri (konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol) yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain internet.
 - f. Relapse: kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol.

4. Faktor – Faktor Kecanduan Internet

Montag dan Reuter (2015) menyebutkan tiga faktor yang mempengaruhi kecanduan internet, yaitu:

- a. Faktor sosial

Kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal atau individu yang mengalami permasalahan sosial dapat menyebabkan penggunaan internet yang berlebihan. Hal tersebut disebabkan individu merasa kesulitan dalam melakukan komunikasi dalam situasi face to face, sehingga individu akan lebih memilih menggunakan internet untuk melakukan komunikasi karena dianggap lebih aman dan

lebih mudah daripada dilakukan secara face to face. Rendahnya kemampuan komunikasi dapat juga menyebabkan rendahnya harga diri, mengisolasi diri menyebabkan permasalahan dalam hidup seperti kecanduan terhadap internet.

b. Faktor psikologis

Kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, obsessive compulsive disorder (OCD), penyalahgunaan obat-obat terlarang dan beberapa sindrom yang berkaitan 11 dengan gangguan psikologis. Gangguan tersebut memicu individu untuk melarikan diri dari masalah, menerima hiburan menjadi rasa senang dari penggunaan internet. Pelarian diri ini menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan menyebabkan kecanduan.

c. Faktor biologis

Penelitian yang dilakukan oleh Montag & Reuter (2015) dengan menggunakan functional magnetic resonance image (fMRI) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak. Individu yang mengalami kecanduan internet menunjukkan bahwa dalam memproses informasi jauh lebih lambat, kesulitan dalam mengontrol dirinya dan memiliki kecenderungan kepribadian depresif.

5. Kecanduan Internet dalam Prespektif Islam

Teknologi merupakan hal yang sangat melekat dalam kehidupan sehari-hari kita saat ini. Dalam Islam sendiri tidak pernah mengekang umatnya untuk maju dan modern, justru Islam sangat mendukung kemajuan umatnya untuk melakukan penelitian dan bereksperimen dalam bidang apapun termasuk dalam bidang teknologi, terutama internet. Hanya saja, internet hanya dapat dirasakan manfaatnya jika

digunakan dengan baik dan benar. Jika digunakan dengan cara dan niat yang kurang tepat, maka teknologi tersebut akan merugikan diri sendiri atau orang-orang disekitarnya.

Menjadi seorang Muslim sesungguhnya banyak keuntungannya, tetapi tidak sedikit pula tanggung jawabnya. Dalam Q.S. Ali Imran [3]: 110, Allah SWT menyebutkan bahwa kaum Muslim adalah umat terbaik, disebutkan:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

“Kalian adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka; di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.” (Q.S. Ali Imran [3]: 110).

Pada ayat tersebut jelas sekali disebutkan bahwa syarat menjadi umat terbaik adalah jika memenuhi tiga hal: menyuruh pada kebaikan, mencegah keburukan, dan keduanya dilandasi atas dasar keimanan kepada Allah SWT. Ketiga tuntutan ini harus dipraktikkan oleh setiap Muslim dalam beraktivitas menggunakan internet, jika memang ingin masuk ke dalam kategori sebagai umat terbaik dan dalam ayat ini juga dijelaskan untuk mencegah keburukan yaitu kecanduan internet akan mengakibatkan hal-hal buruk yang menyertainya.

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol diri

Ghufon dan Risnawita (2010) mengartikan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Menurut Goleman (2020), kontrol diri adalah keterampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal yang merugikan, yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.

Baron dan Branscombe (2012) mengemukakan bahwa kontrol diri adalah suatu hal yang dapat dicapai dengan menahan diri dari tindakan yang kita sukai dan sebagai gantinya melakukan tindakan yang kita pilih untuk tidak dilakukan sebagai cara mencapai tujuan jangka panjang.

Berdasarkan definisi diatas tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan, dan menyesuaikan tingkah laku yang mengacu kepada kepatuhan untuk menahan diri dari tindakan yang kita sukai dan sebagai gantinya melakukan tindakan yang kita pilih untuk tidak dilakukan sebagai cara mencapai tujuan jangka panjang.

2. Aspek – Aspek Kontrol Diri

Averill (dalam Thalib, 2010) kontrol diri dibedakan atas tiga aspek utama, yaitu:

- A. Mengontrol perilaku (behavioural control) Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu:
 - 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (regulated administration), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya.
 - 2) Kemampuan mengatur stimulus (stimulus modifiability), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana

dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki atau dihadapi.

B. Mengontrol kognitif (*cognitive control*) Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognitif merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Kemampuan mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu:

- 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

C. Mengontrol keputusan (*decision control*) Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bila individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan

Aspek-aspek yang dikemukakan oleh averill ini peneliti jadikan dasar untuk mengukur tingkat kontrol diri karena menurut peneliti aspek tersebut sangat jelas dan lengkap untuk mengetahui dan mengungkap masalah tentang variabel kontrol diri.

3. Faktor – Faktor Kontrol Diri

Ghufron dan Risnawita (2010) menyebutkan dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu:

- 1) Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

2) Faktor eksternal

Diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana mengontrol diri seseorang. Persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya.

4. Kontrol Diri dalam Prespektif Islam

Di dalam prespektif Islam, kontrol diri dikenal dengan sebutan Mujāhadah an-Nafs. Makna mujāhadah menurut bahasa adalah perang, sedangkan an-Nafs adalah nafsu. Dengan demikian, mujāhadah an-Nafs merupakan tindakan perlawanan terhadap nafsu, seperti usaha memerangi semua sifat dan perilaku buruk yang ditimbulkan oleh nafsu amarahnya.

Kontrol diri dalam Islam sangat dianjurkan bagi setiap muslim agar dapat merealisasikannya dalam kegiatan sehari-hari, mereka diwajibkan untuk selalu berinstrospeksi atas segala yang telah dilakukannya. Mengikuti dorongan nafsu tanpa memikirkan akibat dari keinginan tersebut merupakan hal sangat tidak dianjurkan. Seperti sanda Rasulullah SAW yang berbunyi:

عن ابي يعلى شداد ابن اوس رضي الله عنه قال قال رسول الله ص الكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ ، وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ

Artinya: Dari Abi Ya'la Syaddad bin Aus ra. berkata, Rasulullah SAW bersabda: “Orang yang cerdas itu adalah orang yang mengendalikan hawa nafsunya, dan beramal untuk kehidupan setelah kematian. Dan yang lemah itu adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya dan berandai-andai kepada Allah.” (HR. Tirmidzi)

Banyak orang yang mengira bahwa orang yang cerdas adalah dia yang menguasai berbagai disiplin ilmu. Padahal, orang yang cerdas adalah orang yang dapat mengontrol hawa nafsunya agar tidak terlena

dengan kesenangan sesaat dan tidak lupa untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat baik di dunia ataupun di akhirat.

Dapat kita tarik kesimpulan bahwa sebanyak apapun pengetahuan dan kemampuan seseorang, jika mereka tidak bisa mengontrol dirinya untuk memanfaatkan waktu dengan baik, maka niscaya orang tersebut akan merugi.

C. Pengaruh Kontrol Diri dan Kecanduan Internet

Kecanduan terjadi ketika seseorang menggunakan internet dengan waktu yang cukup lama dan juga karena adanya rasa keinginan dari dalam diri untuk menggunakan internet tersebut tanpa adanya suatu paksaan dari orang lain. Apabila seseorang sudah semakin sering bermain internet hampir setiap hari selama berjam-jam maka ia dapat dikatakan sebagai seorang yang telah kecanduan internet karena ia tidak dapat mengontrol diri dan tidak dapat mengurangi aktivitas penggunaan internet tersebut (Julyanti dan Aisyah, 2017).

Widiana, Retnowati, & Hidayat (2004) menyebutkan bahwa, Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Pengguna internet yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu memadu, mengarahkan, dan mengatur perilaku online. Individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat, serta tidak mampu mengatur penggunaan internet.

Menurut Skinner (dalam Alwisol, 2009) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku sehingga untuk mengurangi pengaruh kecanduan internet, dapat dilakukan dengan 4 cara yaitu *removing* atau *avoiding*, *satiation* atau penjenuhan, *aversive stimuli* atau stimulus yang tidak disukai, dan *reinforce oneself* atau memperkuat diri. Menurut

Chaplin (2008), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemampuan untuk mengatasi tingkah laku impulsif pada diri sendiri. Kontrol diri dianggap mampu untuk mengurangi tingkat kecanduan internet merupakan gangguan kontrol impuls dan seperti yang diungkapkan oleh Young dan Abreu (2011) Kecanduan internet adalah sebutan yang melingkupi beberapa macam perilaku dan masalah kontrol impuls dan dikategorikan menjadi lima tipe (kecanduan hubungan dunia maya, kecanduan cybersexual, kelebihan informasi, kompulsi internet, dan kecanduan komputer).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari Dewi Yuhana Ningtyas dalam jurnalnya yang berjudul “Hubungan Antara Self Control dengan Internet Addiction pada Mahasiswa” mengatakan bahwa adanya hubungan negatif antara *self-control* dengan internet addiction pada mahasiswa FIP semester 5 UNNES. Artinya, semakin rendah *self-control* maka akan semakin tinggi pula internet addiction yang disebabkan oleh tingginya pemakaian internet secara berlebihan, sehingga menyebabkan kurang baiknya pengendalian perilaku. Hasil penelitian sebaliknya, pengguna internet yang mempunyai *self-control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku online.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian yang harus diuji kebenarannya melalui penelitian. Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

Ho: Tidak adanya pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017.

Ha: Adanya pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Metode penelitian kuantitatif berfungsi untuk meneliti suatu sampel dan populasi melalui instrumen penelitian dalam mengumpulkan data, serta metode statistik untuk menganalisis data dengan tujuan menguji sebuah hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2014). Sedangkan menurut Azwar (2016) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan pada proses analisis yang berdasarkan data data numerik yang diolah menggunakan metode statistik. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian bahwa dimana peneliti ingin mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa psikologi angkatan 2017. Data numerik dalam penelitian ini diperoleh melalui pengukuran dari skala masing-masing variabel dan dianalisis menggunakan metode statistic (Azwar, 2016).

B. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2017 yang berjumlah 219 orang.

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi.

Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu (Arikunto, 2010). Adapun karakteristik yang digunakan adalah mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017, menggunakan hp yang tersambung dengan internet dalam kehidupan sehari-hari, lalu sering menggunakan internet untuk berinteraksi sosial, belanja online, bermain game, mengakses sosial media. Sesuai dengan hasil survey yang dilakukan oleh peneliti berjumlah 50 orang.

C. Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel kecanduan internet sebagai variabel terikat dan kontrol diri sebagai variabel bebas.

D. Definisi Operasional Variabel

- 1) Kecanduan internet: kecanduan internet merupakan perilaku kompulsif terhadap penggunaan internet sehingga individu cenderung sulit untuk mengontrol penggunaan internetnya karena dirinya itu terlalu asyik dengan internet, gagal mengontrol penggunaan internet dikarenakan menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah.
- 2) Kontrol diri: Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan, dan menyesuaikan tingkah laku yang mengacu kepada kepatuhan untuk menahan diri dari tindakan yang kita sukai dan sebagai gantinya melakukan tindakan yang kita pilih untuk tidak dilakukan sebagai cara mencapai tujuan jangka panjang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, lengkap, dan sistematis sehingga dapat mempermudah dalam mengolah data (Arikunto, 2010).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner atau angket. Skor jawaban menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Peneliti mengambil data sampling dengan cara menggunakan media google form agar lebih mudah dijangkau oleh banyak subjek yang sesuai kriteria.

Pada penggunaan skala, karena peneliti menggunakan skala berbahasa Inggris, maka perlu dilakukan adaptasi kedalam bahasa Indonesia. Berikut adalah penjelasan tahap-tahap yang perlu dilakukan dalam melakukan adaptasi pada skala yang digunakan dalam penelitian ini menurut Sousa dan Rojjanasrirat (2011) pertama melakukan proses menterjemahkan skala dari bahasa asli menjadi bahasa target, kedua melakukan proses perbandingan dua penerjemah, ketiga melakukan proses penilaian redaksional yang dilakukan oleh ahli (profesional judgement) dan terakhir melakukan proses penilaian redaksional yang dilakukan oleh beberapa orang yang memiliki karakteristik yang sama dengan sampel penelitian

1. Skala Kecanduan Internet

Kecanduan internet diukur dengan menggunakan skala internet addiction test (IAT) milik Young yang diadaptasi dan oleh peneliti yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Young dan Abreu (2011) untuk dijadikan alat ukur dalam mengukur skala kecanduan internet. Aspek tersebut meliputi keasyikan dalam berinternet, Kebutuhan untuk menggunakan Internet dengan jumlah waktu yang bertambah untuk mencapai kepuasan, Gagal mengontrol atau menghentikan penggunaan internet, Merasa gelisah, murung, depresi, atau mudah tersinggung saat menghentikan penggunaan internet, Tetap online lebih lama dari yang direncanakan, Membahayakan atau mempertaruhkan hilangnya hubungan, pekerjaan, pendidikan atau kesempatan karir yang signifikan karena internet, Berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan sejauh mana keterlibatannya dengan internet, Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah. Pada penelitian

terdahulu yang dilakukan oleh Muliana pada tahun 2019 memiliki tingkat reliabilitas 0,839 dan memiliki nilai validitas yang berkisar antara 0,322 hingga 0,666 dan dinyatakan valid karena r hitung lebih tinggi dari r tabel (Arikunto, 2010).

Tabel 1. Bluprint Kecanduan Internet

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Butir
1	keasyikan dalam berinternet	12,15,16,3	-	4
2	Kebutuhan untuk menggunakan Internet dengan jumlah waktu yang bertambah untuk mencapai kepuasan	2,7,14	22	4
3	Gagal mengontrol atau menghentikan penggunaan internet	5, 17,24	25	4
4	Merasa gelisah, murung, depresi, atau mudah tersinggung saat menghentikan penggunaan internet	13,9,21,26	-	4
5	Tetap online lebih lama dari yang direncanakan	1,18,27	11	4
6	Membahayakan atau mempertaruhkan hilangnya hubungan, pekerjaan, pendidikan atau kesempatan karir yang signifikan karena internet	16, 6, 23, 8	-	4
7	Berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan sejauh mana	19,28	29,30	4

	keterlibatannya dengan internet			
8	Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah	4, 10,31,32	-	4
	Total	27	5	32

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dipaparkan oleh Averill. Skala ini terdiri dari item-item pernyataan yang disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang telah dijelaskan dalam definisi operasional, yang terdiri dari kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol kognitif, dan kemampuan mengambil keputusan. Peneliti menggunakan aspek ini dikarenakan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ningtyas pada tahun 2012 memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi yaitu 0,850 dan koefisien validitas berkisar antara 0,252 hingga 0,680 dan dinyatakan valid karena r hitung lebih tinggi dari r tabel (Arikunto, 2010).

Tabel 2. Blueprint Kontrol Diri

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Butir
1	Kemampuan Mengontrol Perilaku	1,2,3,5,6	4,7,8,9,10	19
2	Kemampuan Mengontrol Kognitif	11,12,15,16,17	13,14,18,19	14
3	Kemampuan Mengambil Keputusan	20,21,22	23	7
	Total	22	18	40

F. Validitas dan Reliabilitas

Menurut Azwar (2012) validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Suatu hasil ukur disebut valid, tidak sekedar merupakan data yang tepat menggambarkan aspek yang diukur akan tetapi juga memberikan gambaran yang cermat mengenai variabel yang diukur. Untuk menguji validitas skala kontrol diri dan skala kecanduan internet dengan cara mengkorelasikan skor aitem dengan total skalanya (Corrected Item-Total Correlation).

Menurut Azwar (2012) reliabilitas adalah mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan tidak cermat bila eror pengukurannya terjadi secara random. Jika koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran tersebut semakin reliabel. Sebaliknya, jika koefisien semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabelnya (Azwar, 2012). Reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan analisis cronbach alpha. Metode cronbach alpha adalah ukuran konsistensi internal, yaitu bagaimana keeratatan hubungan satu set item adalah sebagai sebuah kesatuan konsep. Angka cronbach alpha yang dapat diterima adalah pada kisaran 0,70 dan angka diatas 0,80 dianggap baik (Suryani dan Hendryadi, 2015).

G. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dalam penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Malang dengan jumlah 34 mahasiswa. Uji coba instrumen bertujuan untuk menguji keandalan alat ukur sehingga kualitas instrumen yang akan digunakan dapat diketahui. Penghitungan dilakukan dengan menggunakan

software program komputer yaitu IBM SPSS Statistic 25 pada 10 November 2021.

Hasil uji coba instrumen akan menunjukkan validitas dan reliabilitasnya, sehingga akan diketahui apakah kuisioner tersebut memenuhi kelayakan atau tidak. Jika tidak memenuhi kelayakan validitas dan reliabilitas maka peneliti akan merubahnya, tapi jika sudah memenuhi kelayakan maka peneliti dapat menggunakan kuisioner tersebut untuk ke tahap berikutnya.

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor aitem dengan total skalanya (*Corrected Item-Total Correlation*) dengan level of significancy sebesar 0,30. Apabila aitem tersebut memiliki nilai $r > 0,30$, maka dapat dikatakan aitem tersebut valid dan dapat digunakan, sedangkan jika suatu aitem memiliki nilai $r < 0,30$, maka aitem tersebut tidak valid dan tidak bisa digunakan.

1. Skala Kecanduan Internet

Hasil uji validitas skala kecanduan internet dapat diketahui bahwa dari 32 aitem yang telah diuji cobakan, terdapat 9 aitem yang gugur.

Tabel 3. Skala Kecanduan Internet Setelah Uji Coba

No	Aspek	Item Instrumen		Jumlah valid
		valid	gugur	
1	keasyikan dalam berinternet	3, 12, 15, 16	-	4
2	Kebutuhan untuk menggunakan Internet dengan jumlah waktu yang bertambah untuk mencapai kepuasan	2, 14, 22	7	3
3	Gagal mengontrol atau menghentikan penggunaan internet	5, 17, 24, 25	-	4
4	Merasa gelisah, murung, depresi, atau mudah tersinggung saat menghentikan penggunaan internet	9, 13, 21	26	3

5	Tetap online lebih lama dari yang direncanakan	1, 27	11, 18	2
6	Membahayakan atau mempertaruhkan hilangnya hubungan, pekerjaan, pendidikan atau kesempatan karir yang signifikan karena internet	6, 8, 16	23	3
7	Berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan sejauh mana keterlibatannya dengan internet	19	28, 29, 30	1
8	Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah	4, 31, 32	10	3
	Jumlah	23	9	23

2. Skala Kontrol Diri

Hasil uji validitas skala kontrol diri dapat diketahui bahwa dari 40 aitem yang telah diuji cobakan, terdapat 17 aitem yang gugur

Tabel 4. Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba

No	Aspek	Item Instrumen		Jumlah valid
		Valid	Gugur	
1	Kemampuan mengontrol perilaku	1, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 18.	2, 5, 6, 10, 13, 14, 15, 17, 19	10
2	Kemampuan mengontrol kognitif	22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 32, 33.	20, 21, 26, 27, 31.	9
3	Kemampuan mengambil keputusan	34, 35, 36, 38.	37, 39, 40	4
	Jumlah	23	17	23

b. Uji Reliabelitas

Uji reliabelitas pada penelitian ini menggunakan reliability coefficient Alpha Cronbach dengan bantuan program IBM SPSS Statistic 25. Jika nilai koefisien lebih besar sama dengan ($>$) 0,5, maka instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel. Sedangkan, jika nilai koefisien

reliabilitas lebih kecil sama dengan ($<$) 0,5, maka instrumen tersebut dapat dikatakan tidak reliabel.

Hasil uji reliabilitas Alpha Cronbach pada masing-masing skala adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Reliabilitas

Skala	Nilai Alpha Cronbach
Kecanduan Internet	0,857
Kontrol Diri	0,790

Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala kecanduan internet dan kontrol diri adalah reliabel.

H. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui suatu gambaran secara umum dari data variabel kontrol diri dan variabel motivasi berprestasi. Data yang digambarkan berupa tabel ataupun grafik untuk mengetahui modus, median, mean dan persebaran data melalui standar deviasi atau presentasi dari data demografi yang telah terkumpul (Sugiyono, 2018).

2. Uji Normalitas

Menurut Winarsunu (2009) menyatakan bahwa uji normalitas adalah untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan diuji. Pedoman 27 yang digunakan dalam mengukur tidaknya sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan normal dan jika $p < 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal (Azwar, 2011). Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan bantuan program IBM SPSS versi 25 for Windows.

3. Uji Linieritas

Menurut Winarsunu (2009) menyatakan bahwa uji linieritas digunakan untuk mengetahui tidaknya distribusi data sebuah penelitian. Jika kolom

linierity nilai probabilitasnya atau $p > 0,05$, maka dapat dikatakan linear. Uji linieritas diuji dengan menggunakan Compare Means Test for Linierity dengan program IMB SPSS versi 25.0 for Windows.

4. Regresi Linier Sederhana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2017. Pada penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan teknik analisa regresi linier sederhana dengan bantuan IBM SPSS versi 25 for Windows.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Profil Umum Subjek Penelitian

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada di bawah naungan Departemen Agama, dan secara akademik berada di bawah pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. Tujuannya untuk mencetak sarjana Muslim yang mempunyai dasar keilmuan Psikologi yang berdasarkan ilmu Psikologi konvensional dan ilmu Psikologi yang bersumber pada ilmu-ilmu keIslaman. Fakultas Psikologi UIN Malang mulai dibuka pada tahun 1997-1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Pembukaan program studi tersebut berdasarkan SK. Dirgen Binbaga Islam, No. E/107/98 tentang penyelenggaraan jurusan Tarbiyah di STAIN Malang program studi Psikologi bersama program studi yang lain. Surat keputusan tersebut diperkuat dengan SK Dirgen Binbag Islam No. E/212/2001, ditambah dengan surat Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, No. 2846/F/T/2001, tanggal 25 Juli 2001 tentang *Wider Manadate*.

Untuk memantapkan profesionalitas proses belajar mengajar dalam mendukung penyelenggaraan program pendidikan yang diselenggarakan, program studi Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, kemudian melakukan kerjasama dengan fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM) sebagaimana yang tertuang dalam piagam kerjasama No. UGM/PS/4214/C/03/04 dan E.III/H.M.01.1/1110/99. Kerjasama yang berjalannya selama kurun waktu 5 tahun ini diantaranya meliputi program pencakokan dosen Pembina mata kuliah dan penyelenggara Laboratorium.

Pada tahun 2002, jurusan Psikologi kemudian berubah menjadi Fakultas Psikologi sebagai mana yang tertuang dalam SK Menteri Agama RI No. E/353/2002 tanggal 17 Juli 2002. Perubahan ini seiring dengan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) yang ditetapkan berdasarkan Memorandum of Understanding (MoU) antara pemerintah republik Indonesia (Departemen Agama) dengan pemerintah republik Islam Sudan (Departemen Pendidikan Tinggi dan Riset).

Status Fakultas Psikologi tersebut semakin jelas dengan didatanginya surat keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI No. I/o/skb/2004 dan No. NB/B.V/IHk.00.01/58/04 tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang tanggal 23 Januari 2003, serta keputusan Presiden (kepres) RI No. 50/2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang perubahan STAIN (UIIS) menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Status Fakultas Psikologi UIN Malang semakin kokoh dengan diterbitkannya surat keputusan BAN-PT No. 003/BAN-PT/Ak-X/SI/II/2007 tentang status, peringkat dan hasil akreditasi program Sarjana di Perguruan Tinggi yang menyatakan bahwa Fakultas Psikologi UIN Malang ter-Akreditasi dengan predikat B.

a. Visi

Menjadi Program Studi Psikologi terkemuka dalam Psikologi integrasi yang berkarakter Ulul Albab, berwawasan Nusantara dan berdaya saing di dunia global.

b. Misi

- 1.Menghasilkan Sarjana Psikologi Islami yang mampu mengintegrasikan teori Barat dan Islam.
- 2.Mencetak sivitas akademika yang memiliki kedalaman spriritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.
- 3.Melaksanakan pendidikan Psikologi bercirikan Islam yang Inovatif dan Aplikatif.

4. Mengembangkan keilmuan yang dapat memajukan kesejahteraan bersama.
5. Mampu bersikap dan cara pandang yang sesuai dengan Pancasila dan UUD 1945.
6. Menjadikan lulusan yang siap bersaing dengan perkembangan zaman secara profesional.
7. Menyelenggarakan penelitian di bidang Ilmu Psikologi yang ber-reputasi Internasional.

2. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa waktu yang terdiri dari melakukan survey awal pada tanggal 18 September 2021, melakukan uji coba kuisisioner pada tanggal 10 November 2021, dan menyebarkan kuisisioner penelitian kepada subjek yang didapati mengalami intensitas pemakaian internet yang tinggi (berdasarkan hasil survey awal) pada tanggal 18 November 2021.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 orang dari total populasi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2017 yang berjumlah 219 orang. Subjek yang berjumlah 50 orang ini memiliki kriteria sebagai mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan 2017 yang tingkat intensitas tinggi dalam menggunakan internet.

4. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini diawali dengan mewawancarai beberapa mahasiswa tentang pemakaian internet selama pandemi. Setelah menentukan subjek, peneliti melakukan survey awal kepada subjek untuk mengetahui siapa saja yang menggunakan internet dalam intensitas yang tinggi. Peneliti menyusun instrumen penelitian dengan

mengadaptasi kuisisioner dari penelitian terdahulu tentang kontrol diri dan kecanduan internet.

Kemudian, peneliti melakukan uji coba kuisisioner kepada sebagian mahasiswa UIN Malang. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan uji validitas dan reliabelitas untuk mengetahui apakah kuisisioner tersebut memenuhi kelayakan atau tidak. Jika tidak memenuhi kelayakan validitas dan reliabilitas maka peneliti akan merubahnya, tapi jika sudah memenuhi kelayakan maka peneliti dapat menggunakan kuisisioner tersebut untuk ke tahap berikutnya.

Kemudian, peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan kuisisioner yang telah lulus uji validitas dan reliabilitas kepada subjek penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2017 melalui *Google Form*. Setelah data terkumpul, data diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis menggunakan program *IBM SPSS Statistic 25*.

5. Analisa Deskriptif

Deskripsi data pada penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang data yang terkumpul. Sesuai dengan variabel yang diteliti, maka deskripsi data dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu Kecanduan internet dan Kontrol diri.

Tabel 6 Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol_Diri	50	49	90	73,20	8,855
Kecanduan_Internet	50	36	81	53,40	9,754
Valid N (listwise)	50				

Berdasarkan tabel 6 untuk variabel kontrol diri memiliki nilai minimum 49, nilai maksimal 90, rata-rata nilai 73,20 dan standar deviasi 8,855. Variabel kecanduan internet memiliki nilai minimum 36, nilai maksimal 81, rata-rata nilai 53,40 dan standar deviasi 9,754.

a) Deskripsi Tingkat Kontrol Diri

Rumusan kategori untuk variabel kontrol diri pada mahasiswa Psikologi angkatan 2017 adalah sebagai berikut:

$$1) \text{ Tinggi} = \text{Mean} + 1 \text{ SD} < X$$

$$= (73,20 + 8,855) < X$$

$$= 82.055 < X$$

$$2) \text{ Sedang} = \text{Mean} - 1 \text{ SD} < X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$$

$$= (73,20 + 8,855) < X < (73,20 - 8,855)$$

$$= 64,345 < X < 82.055$$

$$3) \text{ Rendah} = X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$$

$$= X < (73,20 - 8,855)$$

$$= X < 64,345$$

Berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui besaran frekuensi untuk setiap kategori dari data yang diperoleh dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Frekuensi Tingkat Kontrol Diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	>82.055	8	16%
Sedang	64,346 - 82,054	38	76%
Rendah	< 64,345	4	8%
Total		50	100%

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui terdapat 8 dari 50 responden memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dengan presentase 16%, 38 dari 50 responden memiliki tingkat kontrol diri yang sedang dengan presentase 76%, dan 4 dari 50 responden memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dengan presentase 8%.

a) Deskripsi Tingkat Kecanduan Internet

Rumusan kategori untuk variabel kecanduan internet pada mahasiswa Psikologi angkatan 2017 adalah sebagai berikut:

$$1) \text{ Tinggi} = \text{Mean} + 1 \text{ SD} < X$$

$$= (53,40 + 9,754) < X$$

$$= 63,154 < X$$

$$2) \text{ Sedang} = \text{Mean} - 1 \text{ SD} < X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$$

$$= (53,40 - 9,754) < X < (53,40 + 9,754)$$

$$= 43,646 < X < 63,154$$

$$3) \text{ Rendah} = X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$$

$$= X < (53,40 - 9,754)$$

$$= X < 43,646$$

Berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui besaran frekuensi untuk setiap kategori dari data yang diperoleh dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Frekuensi Tingkat Kecanduan Internet

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	>63,154	6	12%
Sedang	43,646 - 63,154	37	74%
Rendah	< 43,646	7	14%
Total		50	100%

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui terdapat 6 dari 50 responden memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dengan presentase 12%, 37 dari 50 responden memiliki tingkat kontrol diri yang sedang dengan presentase 74%, dan 7 dari 50 responden memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dengan presentase 14%.

6. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi skor setiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan terdistribusi normal jika hasil pengujian probabilitas menunjukkan nilai $p > 0,05$, pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui program *IBM SPSS Statistic 25*. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,16460976
Most Extreme Differences	Absolute	,073
	Positive	,072
	Negative	-,073
Test Statistic		,073
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan pada hasil dari tabel 9, menunjukkan bahwa nilai signifikansinya adalah 0.200 yang berarti $p > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel-variabel tersebut berdistribusi normal.

7. Uji Linieritas

Uji Linieritas berfungsi untuk mengetahui apakah ada hubungan linier antar variabel. Jika nilai $p < 0,05$ maka hubungan antar variabel dikatakan linier, hasil uji linieritas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table			
			Sig.
Kecanduan_Internet * Kontrol_Diri	Between Groups	(Combined)	,001
		Linearity	,001
		Deviation from Linearity	,002

Dari tabel 10 dapat diketahui bahwa terdapat hubungan linier antar variabel dikarenakan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* kurang dari 0,05 yaitu 0,002 sehingga menunjukkan bahwa kedua variabel dapat di teliti.

8. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet. Analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana melalui program *IBM SPSS Statistic 25*. Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini terdapat pada tabel berikut.

Tabel 11. Uji Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet

ANOVA ^a						
Model	Sum of Squares		Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	546,486	1	546,486	6,374	,015 ^b
	Residual	4115,514	48	85,740		
	Total	4662,000	49			
a. Dependent Variable: Kecanduan_Internet						
b. Predictors: (Constant), Kontrol_Diri						

Tabel 12. Kontribusi Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,342 ^a	,117	,099	9,260
a. Predictors: (Constant), Kontrol_Diri				
b. Dependent Variable: Kecanduan_Internet				

Tabel 13. Uji Coba Parsial Coefficients

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	81,007	11,013		7,355	,000
	Kontrol_Diri	-,377	,149	-,342	-2,525	,015

a. Dependent Variable: Kecanduan_Internet

Pada tabel 11 dapat dianalisis bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet dengan nilai Sig. $0,015 < 0,05$, sehingga model regresi adalah linier dan berdasarkan data penelitian adalah signifikan dan nilai pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet berdasarkan tabel 12 adalah 11,7% dan 88,3% dipengaruhi oleh variabel lain diluar kontrol diri. Berdasarkan tabel 13 dapat dilihat persamaan regresi yang diperoleh berdasarkan tabel di atas yaitu $Y = 81,007 - 0,377 X$. Hal ini memiliki arti bahwa jika tidak ada kecanduan internet, maka nilai konsisten dari kontrol diri adalah 81,007 dan setiap penambahan 1% tingkat kecanduan internet maka kontrol diri akan berkurang sebesar 0,377, dan nilai $t = -2,525$. Karena persamaan regresi bernilai minus dan nilai t hitung yang menunjukkan nilai minus, maka kecanduan internet berpengaruh negatif terhadap kontrol diri.

B. Pembahasan

1. Tingkat Kontrol Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi angkatan 2017 memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Hal ini ditunjukkan oleh data yang menunjukkan terdapat 16% atau 8 responden yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi, 74% atau 38 responden yang memiliki tingkat kontrol diri yang sedang, dan 8% atau 4 responden yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah.

Kontrol diri menurut Baron dan Branscombe (2012) adalah adalah suatu hal yang dapat dicapai dengan menahan diri dari tindakan yang kita sukai dan sebagai gantinya melakukan tindakan yang kita pilih untuk tidak dilakukan sebagai cara mencapai tujuan jangka panjang. Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. (Ghufron dan Risnawita, 2010). Hal ini berarti bahwa kontrol diri menahan diri dan mengatur perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang yang positif.

Sesuai dengan hasil penelitian bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi Uin Malang angkatan 2017 memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Mereka menahan diri dan menahan perilaku dari tindakan yang disukai dan sebagai gantinya melakukan tindakan yang kita pilih. Mahasiswa dengan kontrol diri sedang dapat mengatur tindakanya agar tidak berefek negatif walau dalam kondisi tertentu mereka masih tidak mampu untuk menahan dirinya.

2. Tingkat Kecanduan Internet Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi angkatan 2017 memiliki tingkat kecanduan internet yang sedang. Hal ini ditunjukkan oleh data yang menunjukkan terdapat 12% atau 6 responden yang memiliki tingkat kecanduan internet tinggi, 74% atau 37 responden yang memiliki tingkat kecanduan internet yang sedang, dan 14% atau 7 responden yang memiliki tingkat kecanduan internet yang rendah.

Vercillo (2020) mendefinisikan bahwa kecanduan internet merupakan sebutan untuk penggunaan internet secara berlebihan yang mengakibatkan semacam hambatan hidup, tetapi orang itu tetap melanjutkan perilaku tersebut meskipun ada konsekuensi negatifnya.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi Uin Malang angkatan 2017 memiliki tingkat kecanduan internet yang sedang. Mereka membiarkan diri mereka untuk tetap menggunakan internet dalam waktu berlebih meskipun mereka tahu bahwa akan ada konsekuensi yang negatif. Akan tetapi, terkadang mereka masih mampu untuk mengontrol penggunaan internet mereka agar tidak berlebihan.

3. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa Psikologi Uin Malang Angkatan 2017

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2017 menunjukkan adanya pengaruh dan signifikan dari kontrol diri terhadap kecanduan internet. Hal ini ditunjukkan dengan nilai nilai Sig. $0,015 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi yang minus $0,377$. Maka dapat dinyatakan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecanduan internet, semakin tinggi nilai kontrol diri, maka nilai kecanduan internet akan menurun.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, terdapat koefisien korelasi sebesar $0,342$ dan mendapatkan hasil koefisien determinasi ($R\ square = 0,117$). Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa uin malang angkatan 2017 sebesar $11,7\%$ dan $88,3\%$ dipengaruhi oleh variabel lain diluar kontrol diri. Hasil ini juga menunjukkan bahwa terdapat variabel lain yang mempengaruhi tingkat kecanduan internet.

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa, pengaruh antara kedua variabel tersebut adalah negatif. Hal ini bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka tingkat kecanduan internet pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 akan menurun.

Hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dari kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa uin malang angkatan 2017 sehingga jika kontrol diri meningkat, maka kecanduan internet akan menurun sesuai dengan hasil analisis regresi sederhana. Sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari Dewi Yuhana Ningtyas pada tahun 2012 dalam jurnalnya yang berjudul “Hubungan Antara Self Control dengan Internet Addiction pada Mahasiswa” mengatakan bahwa adanya hubungan negatif antara *self-control* dengan internet addiction pada mahasiswa FIP semester 5 UNNES. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ariyanto pada tahun 2017 yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet pada Remaja Di Surakarta juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet dengan pengaruh efektif sumbangan kontrol diri terhadap kecanduan internet sebesar 23,6%. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khasanah pada tahun 2017 yang berjudul “Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Perilaku Kecanduan Internet Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP” memiliki hasil yang serupa, yaitu terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet, sehingga jika terjadi penurunan dalam kontrol diri maka kecanduan internet akan mengalami peningkatan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada penelitian tentang pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017, maka dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut:

1. Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Hal ini ditunjukkan oleh data yang menunjukkan terdapat 16% atau 8 responden yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi, 76% atau 38 responden yang memiliki tingkat kontrol diri yang sedang, dan 8% atau 4 responden yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah.
2. Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 memiliki tingkat kecanduan internet yang sedang. Hal ini ditunjukkan oleh data yang menunjukkan terdapat 12% atau 6 responden yang memiliki tingkat kecanduan internet tinggi, 74% atau 37 responden yang memiliki tingkat kecanduan internet yang sedang, dan 14% atau 7 responden yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah.
3. Adanya pengaruh dan signifikan dari kontrol diri terhadap kecanduan internet. Hal ini ditunjukkan dengan nilai nilai Sig. $0,015 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi yang minus 0,311. Maka dapat dinyatakan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecanduan internet, semakin tinggi nilai kontrol diri, maka nilai kecanduan internet akan menurun.
4. Pengaruh variabel kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa UIN malang angkatan 2017 sebesar 11,7% dan 88,3% dipengaruhi oleh variabel lain diluar kontrol diri. Hasil ini juga menunjukkan bahwa terdapat variabel lain yang mempengaruhi tingkat kecanduan internet selain dari kontrol diri.

5. Pengaruh antara kedua variabel tersebut adalah negatif. Hal ini bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka tingkat kecanduan internet pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 akan menurun, begitupun sebaliknya, jika semakin tinggi tingkat kecanduan internet, maka tingkat kontrol diri pada mahasiswa psikologi akan menurun. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran-saran antara lain:

1. Bagi subjek penelitian

Dalam kehidupan sehari-hari memang tidak akan lepas dari penggunaan internet, akan tetapi alangkah baiknya jika penggunaan internet tersebut mampu dikontrol sehingga tidak mengakibatkan kecanduan, karena berdasarkan hasil penilitan kontrol diri mampu menurunkan tingkat kecanduan internet. Kepada yang memiliki tingkat kontrol diri rendah, dan memiliki tingkat kecanduan internet yang tinggi, disarankan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri, seperti menghindari stimulus yang mampu mengurangi kontrol diri, melakukan penjenahan dari kebiasaan yang buruk, memberikan stimulus negatif jika tidak mampu untuk melakukan kontrol diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan, peneliti selanjutnya dapat menggali informasi tentang lebih dalam mengenai kontrol diri dan kecanduan internet, sehingga dapat dijadikan sarana introspeksi untuk kontrol diri dan kecanduan internet pada mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017. Peneliti selanjutnya juga diharpkan mampu untuk memberikan perlakuan kepada orang-orang yang memiliki tingkat kontrol diri rendah atau tingkat kecanduan internet yang tinggi,

Daftar Pustaka

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Internet addiction: neuroscientific approaches and therapeutical interventions*. New York: Springer.
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). *Hubungan antara self-control dengan internet addiction pada mahasiswa*. Educational Psychology Journal, 1(1).
- Vercillo, K. (2020). *Internet addiction*. USA: ABC-CLIO, LLC.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. D. (2011). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). *Internet Addiction; advances in psychotherapyevidence-based practice*. USA: Hogrefe.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ARRUIZZ MEDIA.
- Bozoglan, B. (2018). *Psychological, social, and cultural aspects of internet addiction*. USA: IGI Global.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. D. (2011). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

- Dyah, Rahayuning. (2009). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Julyanti, Miranda, Siti Aisyah. (2015). *Hubungan Kecanduan Internet dengan Prokratinasi Tugas Sekolah pada Remaja Pengguna Warnet di Kecamatan Medan Kota*. Medan: Universitas Medan Area.
- Griffiths M. (1998). *Internet addiction: does it really exist*. In J. Gackenbach, *Psychology and the Internet: intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. New York: Academic Press.
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). *Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet*. Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 01(01), 6-16.
- Ningtyas, Sari Dwi Yuhana. (2012). *Hubungan Antara Self Control dengan Internet Addiction pada Mahasiswa*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Chaplin, J. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kail, R. V. (2010). *Children and their development*. New Jersey: Pearson Educationn.
- Neto, F., & Barros, J. (2000). *Psychosocial concomitants of loneliness among students of cape verde and Portugal*. The Journal of Psychology, 503-514.
- Harahap, Juli Yanti. (2017). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*. Medan: Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah.

Setiawan, Galih, dkk. (2019). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.

Ariyanto, Anang. (2017). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja di Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Khasanah, Fitria Uswatun, dkk. (2017). *Kontribusi Kontrol Diri terhadap Perilaku Kecanduan Internet pada Peserta Didik Kelas VIII SMP*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Sutiono. 2015. *Bahaya Kecanduan Internet pada kehidupan Sehari-hari*. Diakses pada 23 November 2021, dari situs <https://dosenit.com/jaringan-komputer/internet/bahaya-kecanduan-internet>.

Anggraini, Ariska Puspita. 2019. *Kecanduan Internet, Kenali Gejala, dan Cara Mengatasinya*. Diakses pada 22 November 2021, dari situs <https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/13/190500865/kecanduan-internet-kenali-gejala-dan-cara-mengatasinya?page=all>.

Wandari, Suryani. (2020). *Selama Pandemi, Kasus Kecanduan Internet Naik 5 Kali Lipat!*. Diakses pada 22 September 2021, dari situs <https://mediaindonesia.com/humaniora/364895/selama-pandemi-kasus-kecanduan-internet-naik-5-kali-lipat>.

Anwar, Firdaus. (2021). *Dampak Buruk Kecanduan Gawai, Kondisi yang Dialami Seratusan Anak di JABAR*. Diakses pada 5 September 2021, dari situs <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5500912/dampak-buruk-kecanduan-gawai-kondisi-yang-dialami-seratusan-anak-di-jabar>.

Adrios, Beni. (2021). *Kemenag Kembali Anggarkan 479 Miliar Bantuan Paket Data Internet*. Diakses pada tanggal 16 September 2021, dari situs

<https://kemenag.go.id/read/kemenag-kembali-anggarkan-479-miliar-bantuan-paket-data-internet-orven>.

Goswami, V, & Divya R. S. (2016). Internet Addiction Among Adolescents: A Review of The Research. *Journal Of Indian Pshychology*, 3(11).

Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). *Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: A clear and user-friendly guideline*. *Journal of Evaluation in Clinical*, 268–274

Muliana, I. W. (2019) *Hubungan antara kontrol diri dan komunikasi intrapersonal dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa*. (Skripsi Universitas Raden Intan Lampung) diakses dari repository.radenintan.ac.id/6829/1/SKRIPSI.pdf pada 26 Desember 2021

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Hidayah, R., & Mu'awanah, E. (2021, April). Social and Psychological Implication of New Normal Adaptation. In *International Conference on Engineering, Technology and Social Science (ICONETOS 2020)* (pp. 239-247). Atlantis Press.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence*. Bloomsbury Publishing.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. SURVEY AWAL PENELITIAN UNTUK MENENTUKAN SUBJEK

Seberapa seringkah anda dalam mengakses atau melakukan hal ini, masukan angka yang sesuai dengan anda dari 1-7.

Tidak Pernah 1 2 3 4 5 6 7 Selalu

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Mengakses Youtube	
2	Mengakses Instagram	
3	Mengakses TikTok	
4	Mengakses Twitter	
5	Bermain game online baik di hp, laptop atau pc	
6	Mencari jurnal di internet	
7	mencari suatu informasi di search engine (goolgle, bing, dll)	
8	menggunakan internet untuk mengirim pesan seperti whatsapp, telegram, line, dll.	
9	mendengarkan lagu secara online (Spotify, Joox, Youtube Music, dll)	
10	Berbelanja secara online (Shopee, Tokopedia, Bukalapak, dll)	

Hasil Survey

a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	jumlah
3	7	7	3	3	6	6	7	6	4	52
7	6	2	1	1	7	7	7	7	7	52
6	6	2	2	5	7	7	4	4	6	49
6	4	4	5	6	7	4	6	4	4	50
5	7	1	4	2	4	7	7	6	4	47
7	5	3	6	2	7	6	6	7	7	56
5	7	1	4	1	6	7	7	5	7	50
5	7	7	7	4	6	7	7	7	7	64
7	6	1	6	7	7	7	7	7	5	60
6	7	7	6	5	5	7	7	7	7	64
6	6	4	2	2	5	6	7	6	4	48
5	5	7	5	5	2	2	6	6	7	50
3	5	6	2	3	3	7	7	5	6	47
6	7	1	7	2	7	7	7	7	7	58
6	5	7	3	4	6	7	7	7	5	57
6	4	4	2	4	5	4	7	6	5	47
5	6	2	2	5	6	5	7	5	7	50

4	5	5	4	2	7	7	7	5	6	52
6	6	6	7	2	5	7	6	5	3	53
6	7	7	7	2	4	5	6	5	5	54
7	7	7	7	4	6	7	7	6	7	65
7	4	2	7	1	6	7	7	7	7	55
3	6	2	2	2	6	5	7	7	7	47
7	7	7	2	7	3	7	7	5	7	59
7	7	7	1	7	7	7	7	3	5	58
6	4	5	6	3	2	6	7	6	7	52
6	6	1	1	2	6	6	7	6	7	48
6	5	6	6	2	6	7	7	7	6	58
6	6	5	5	3	5	5	7	4	6	52
6	7	7	5	6	7	7	7	7	5	64
5	6	6	3	7	6	5	7	6	5	56
7	7	7	6	7	7	7	7	6	6	67
4	5	6	6	4	7	7	7	4	7	57
4	6	2	6	7	6	7	7	5	7	57
5	6	7	4	5	4	7	7	6	5	56
5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	53
6	5	7	5	6	7	7	7	5	5	60

6	6	1	6	6	4	6	6	6	7	54
6	6	6	4	7	3	7	7	7	7	60
5	1	1	5	5	2	2	1	2	4	28
1	2	6	7	7	1	1	1	1	1	28
5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	53
2	4	4	3	2	1	4	2	4	4	30
5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	53
1	3	5	2	6	1	2	2	1	1	24
5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	53
3	1	1	1	4	2	1	1	1	1	16
5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	53
2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	16
2	2	4	6	6	3	2	1	2	4	32
5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	53
5	3	2	6	5	5	1	1	3	2	33
2	1	7	1	6	1	1	1	1	1	22
5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	53
2	4	4	6	4	3	4	1	2	3	33
5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	53
4	3	3	4	6	1	1	1	3	2	28

5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	53
2	1	1	1	6	4	3	2	3	3	26
1	1	1	1	4	2	1	1	2	1	15
1	4	6	1	7	2	1	1	1	1	25
5	2	6	6	6	2	3	1	1	1	33
1	1	1	6	1	5	1	1	3	1	21
5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	53
2	4	3	2	5	6	2	1	2	1	28
2	2	7	7	6	2	2	1	2	1	32
2	3	2	2	6	2	1	1	1	2	22
2	2	3	3	5	3	3	1	4	2	28
2	1	1	3	2	1	1	1	1	3	16
3	2	2	5	1	2	3	1	2	3	24
1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	13
4	3	2	2	4	1	1	1	4	1	23
4	2	6	2	1	2	1	1	3	1	23
3	2	1	4	3	4	1	1	2	3	24
3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	27
2	3	1	3	2	1	1	1	3	3	20
2	2	7	2	2	4	2	2	2	1	26

2	2	2	4	1	5	1	1	1	1	20
3	7	7	3	3	6	6	7	6	4	52
7	6	2	1	1	7	7	7	7	7	52

Xmax	70
Xmin	10
Range	60
Mean	40
standar deviasi	6,666666667
Tingkat intensitas tinggi	50

LAMPIRAN 2. SKALA PENELITIAN

Skala Kontrol Diri

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang marah, saya lebih memilih untuk diam				
2	Saya akan berusaha untuk mengontrol emosi saya ketika marah				
3	Saya akan berusaha untuk tersenyum walaupun saya sedang sedih				
4	Ketika saya sedang marah, saya melampiaskan dengan marah kepada siapa saja				
5	Ketika saya sedang mengerjakan tugas, saya akan menolak ajakan teman untuk pergi keluar				
6	Saya membantu orang tua terlebih dahulu sebelum pergi dengan teman				
7	Saya lebih memilih untuk menonton <i>youtube</i> , <i>TikTok</i> , atau video lain daripada mengerjakan tugas				
8	Saya bingung, tugas mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu				
9	Ketika teman saya tidak mengerjakan tugas, maka saya juga tidak mengerjakan				
10	Saya datang terlambat karena teman saya juga datang terlambat				
11	Saya tidak langsung percaya dengan gosip-gosip yang sering diperbincangkan				
12	Saya mempertimbangkan tindakan saya secara hati-hati sebelum akhirnya bertindak				
13	Saya sering membantah nasihat orangtua saya				
14	Saya tidak pernah berpikir tentang akibat dari setiap tindakan yang akan saya perbuat				
15	Saya menerima apapun hukumannya ketika saya berbohong kepada guru				
16	Saya berusaha untuk belajar dari kesalahan yang saya perbuat				
17	Ketika ditegur oleh orang tua karena kesalahan saya, saya menerima dan berusaha untuk tidak mengulangnya lagi				
18	Saya tidak peduli akibatnya ketika saya tidak mengerjakan tugas				
19	Ketika saya akan membolos, saya tidak peduli dengan konsekuensinya				
20	Ketika saya sedang belajar maka saya akan meninggalkan hal-hal yang dapat mengganggu proses belajar saya				
21	Saya akan menerima resiko dari setiap apa yang saya perbuat				

22	Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil				
23	Saya ragu-ragu dengan keputusan yang saya ambil				

Skala kecanduan internet

No.	Pernyataan	SS	J	K	TP
1.	Seberapa sering diri anda mendapati diri anda online lebih dari waktu yang anda inginkan				
2.	Seberapa seringkah anda mengabaikan pekerjaan rumah/tanggung jawab anda untuk menghabiskan waktu dengan online				
3.	seberapa sering anda menghabiskan waktu di internet daripada dengan teman-teman atau keluarga anda				
4.	Seberapa sering anda membentuk hubungan baru dengan pengguna internet				
5.	Seberapa sering orang lain mengomentari tentang jumlah waktu yang anda habiskan untuk online				
6.	Seberapa sering nilai atau pekerjaan rumah anda menurun karena jumlah waktu yang anda habiskan untuk online				
7	Seberapa sering kinerja atau produktivitas anda menurun karena jumlah waktu online anda				
8	Seberapa sering anda menjadi kesal/marah dan menutupi/menyimpan rahasia ketika ada yang bertanya apa yang anda lakukan saat online				
9	Seberapa sering anda takut bahwa hidup tanpa internet akan membosankan, kosong, dan tanpa perasaan				
10	Seberapa sering anda membentak, marah, berteriak/jengkel jika ada yang mengganggu anda saat online				
11	Seberapa sering anda begadang hanya untuk online				
12	Seberapa sering anda membayangkan tentang online saat anda tidak dapat menggunakan smartphone anda				
13	Seberapa sering anda berpikir tentang apa yang dapat anda lakukan saat online saat tidak dapat menggunakan smartphone/internet anda				
14	Seberapa sering anda menemukan diri anda berkata “hanya beberapa menit lagi” saat online				
15	Seberapa sering anda menyembunyikan/berbohong tentang berapa lama anda online				
16	Seberapa sering anda memilih menghabiskan waktu dengan online daripada keluar dengan teman-teman atau keluarga				

17	Seberapa sering anda merasa tertekan, murung/gugup ketika anda sedang offline dan semuanya akan hilang saat anda kembali online				
18	Saya sering menunda tidur demi memuaskan hasrat saya dalam mengakses internet				
19	Saya mendahulukan bermain game online bersama teman meskipun sudah masuk waktunya untuk istirahat				
20	Saya bisa menahan diri untuk menonton series terbaru di internet meskipun ada tugas yang harus dikerjakan				
21	Ketika diminta oleh teman untuk melanjutkan bermain game online, saya terus melanjutkannya meski saya sudah merasa lelah				
22	Ketika saya sedang galau, maka saya menghabiskan waktu dengan berinternet				
23	Ketika saya sedang banyak pikiran, saya melampiaskannya dengan cara menonton film di internet				

LAMPIRAN 3. HASIL ANALISIS KUISIONER UJI COBA SKALA

Skala Kecanduan Internet

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,857	32

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3,18	,576	34
VAR00002	2,53	,788	34
VAR00003	2,59	,783	34
VAR00004	2,76	1,017	34
VAR00005	2,00	,921	34
VAR00006	2,18	,869	34
VAR00007	3,41	,609	34
VAR00008	2,56	,927	34
VAR00009	2,32	1,065	34
VAR00010	3,26	,864	34
VAR00011	2,53	,825	34
VAR00012	2,62	,985	34
VAR00013	1,91	,830	34
VAR00014	2,79	1,038	34
VAR00015	2,32	,878	34
VAR00016	2,44	,894	34
VAR00017	2,71	,970	34
VAR00018	2,53	,825	34
VAR00019	2,03	,904	34
VAR00020	2,41	,892	34
VAR00021	2,00	1,015	34
VAR00022	2,44	,824	34
VAR00023	2,24	,923	34
VAR00024	2,18	1,029	34
VAR00025	2,00	1,015	34
VAR00026	2,97	,870	34
VAR00027	2,06	1,099	34
VAR00028	1,32	,684	34
VAR00029	3,12	1,225	34
VAR00030	3,79	,641	34

VAR00031	2,50	1,212	34
VAR00032	2,76	,955	34

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	77,29	149,002	,622	,849
VAR00002	77,94	147,330	,530	,849
VAR00003	77,88	145,501	,633	,847
VAR00004	77,71	149,305	,311	,854
VAR00005	78,47	149,529	,342	,853
VAR00006	78,29	148,456	,418	,851
VAR00007	77,06	153,936	,249	,855
VAR00008	77,91	142,325	,673	,844
VAR00009	78,15	143,220	,538	,847
VAR00010	77,21	152,471	,228	,856
VAR00011	77,94	160,239	-,136	,864
VAR00012	77,85	140,493	,711	,843
VAR00013	78,56	148,557	,436	,851
VAR00014	77,68	146,165	,432	,851
VAR00015	78,15	145,463	,559	,848
VAR00016	78,03	142,696	,682	,844
VAR00017	77,76	146,913	,435	,851
VAR00018	77,94	151,754	,277	,855
VAR00019	78,44	146,375	,497	,849
VAR00020	78,06	146,360	,506	,849
VAR00021	78,47	148,499	,345	,853
VAR00022	78,03	146,514	,546	,848
VAR00023	78,24	158,307	-,047	,863
VAR00024	78,29	138,517	,764	,840
VAR00025	78,47	145,590	,468	,850
VAR00026	77,50	154,076	,150	,858
VAR00027	78,41	139,280	,678	,843
VAR00028	79,15	152,796	,284	,854
VAR00029	77,35	171,508	-,465	,880
VAR00030	76,68	163,680	-,367	,866
VAR00031	77,97	144,332	,421	,851
VAR00032	77,71	149,971	,307	,854

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
80,47	158,075	12,573	32

Skala Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,790	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2,94	,919	34
VAR00002	3,29	,799	34
VAR00003	3,24	,819	34
VAR00004	2,82	1,029	34
VAR00005	3,44	,824	34
VAR00006	2,56	,960	34
VAR00007	3,38	,779	34
VAR00008	2,74	,931	34
VAR00009	3,47	,563	34
VAR00010	2,76	,781	34
VAR00011	2,76	,819	34
VAR00012	2,74	,931	34
VAR00013	2,56	,991	34
VAR00014	3,29	,760	34
VAR00015	3,41	,609	34
VAR00016	3,38	,604	34
VAR00017	2,18	,869	34
VAR00018	3,18	,716	34
VAR00019	2,65	,950	34
VAR00020	3,29	,760	34
VAR00021	3,18	,673	34
VAR00022	3,32	,589	34
VAR00023	3,24	,654	34

VAR00024	3,24	,654	34
VAR00025	3,26	,666	34
VAR00026	2,76	,890	34
VAR00027	2,79	,808	34
VAR00028	3,15	,821	34
VAR00029	3,44	,504	34
VAR00030	3,32	,475	34
VAR00031	2,59	,925	34
VAR00032	3,47	,615	34
VAR00033	3,12	,977	34
VAR00034	2,85	,784	34
VAR00035	3,29	,629	34
VAR00036	3,26	,567	34
VAR00037	3,12	,808	34
VAR00038	2,85	,744	34
VAR00039	2,26	,828	34
VAR00040	2,53	,929	34

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	118,21	100,835	,330	,783
VAR00002	117,85	103,766	,207	,788
VAR00003	117,91	98,325	,540	,775
VAR00004	118,32	95,377	,564	,771
VAR00005	117,71	103,244	,230	,787
VAR00006	118,59	102,977	,199	,789
VAR00007	117,76	102,307	,308	,784
VAR00008	118,41	101,280	,300	,784
VAR00009	117,68	101,135	,557	,778
VAR00010	118,38	105,819	,083	,792
VAR00011	118,38	100,243	,418	,780
VAR00012	118,41	100,189	,360	,782
VAR00013	118,59	107,583	-,039	,799
VAR00014	117,85	104,857	,150	,790
VAR00015	117,74	105,776	,129	,790
VAR00016	117,76	102,064	,437	,781
VAR00017	118,97	111,787	-,260	,806

VAR00018	117,97	102,696	,314	,784
VAR00019	118,50	108,318	-,074	,800
VAR00020	117,85	104,675	,162	,789
VAR00021	117,97	104,575	,199	,788
VAR00022	117,82	102,271	,432	,781
VAR00023	117,91	100,628	,511	,778
VAR00024	117,91	102,931	,332	,784
VAR00025	117,88	98,289	,685	,772
VAR00026	118,38	105,152	,100	,792
VAR00027	118,35	106,478	,038	,794
VAR00028	118,00	102,000	,307	,784
VAR00029	117,71	102,093	,532	,780
VAR00030	117,82	103,847	,382	,784
VAR00031	118,56	107,648	-,038	,798
VAR00032	117,68	102,104	,425	,781
VAR00033	118,03	101,181	,286	,785
VAR00034	118,29	101,305	,371	,782
VAR00035	117,85	99,826	,600	,776
VAR00036	117,88	101,137	,553	,778
VAR00037	118,03	103,302	,232	,787
VAR00038	118,29	101,790	,361	,782
VAR00039	118,88	103,198	,231	,787
VAR00040	118,62	106,849	,003	,797

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
121,15	107,766	10,381	40

LAMPIRAN 4 ANALISIS DATA

Statistik deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol_Diri	50	49	90	73,20	8,855
Kecanduan_Internet	50	36	81	53,40	9,754
Valid N (listwise)	50				

Frekuensi Tingkat Kontrol Diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	>82.055	8	16%
Sedang	64,346 - 82,054	38	76%
Rendah	< 64,345	4	8%
Total		50	100%

Frekuensi Tingkat Kecanduan Internet

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	>63,154	6	12%
Sedang	43,646 - 63,154	37	74%
Rendah	< 43,646	7	14%
Total		50	100%

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,16460976
Most Extreme Differences	Absolute	,073
	Positive	,072
	Negative	-,073
Test Statistic		,073
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Uji Linieritas

ANOVA Table			
			Sig.
Kontrol_Diri *	Between Groups	(Combined)	,000
Kecanduan_Internet		Linearity	,001
		Deviation from Linearity	,001

Uji Hipotesis

ANOVA ^a						
Model	Sum of Squares		Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	546,486	1	546,486	6,374	,015 ^b
	Residual	4115,514	48	85,740		
	Total	4662,000	49			
a. Dependent Variable: Kecanduan_Internet						
b. Predictors: (Constant), Kontrol_Diri						

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,342 ^a	,117	,099	9,260
a. Predictors: (Constant), Kontrol_Diri				
b. Dependent Variable: Kecanduan_Internet				

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	81,007	11,013		7,355	,000
	Kontrol_Diri	-,377	,149	-,342	-2,525	,015
a. Dependent Variable: Kecanduan_Internet						

LAMPIRAN 5. DATA SKALA KONTROL DIRI

no	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	Jmlh
1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	71
2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	77
3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	85
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	85
5	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	67
6	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	72
7	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	79
8	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	68
9	3	2	1	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	4	4	3	62
10	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	76
11	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	78
12	1	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	74
13	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	72
14	3	4	2	2	3	3	2	1	3	3	3	4	2	3	1	3	3	4	1	3	2	2	1	58
15	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	78
16	1	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	74
17	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	70
18	4	4	1	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	74
19	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	68
20	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	71
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
22	1	1	1	4	1	4	1	4	4	4	2	2	4	3	4	3	4	4	3	1	4	3	3	65
23	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	73
24	2	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
25	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
26	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	86
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90
28	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	79
29	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	69
30	2	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	65
31	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	83
32	1	1	1	1	1	3	2	1	3	2	3	2	4	1	4	3	3	2	1	3	2	3	2	49
33	1	4	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	4	4	2	75
34	3	4	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	80
35	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	68
36	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	71
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	68
38	1	1	1	4	1	4	1	4	4	4	2	2	4	3	4	3	4	4	3	1	4	3	3	65
39	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	73
40	2	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
41	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
42	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	86
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	90
44	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	79
45	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	69
46	2	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	65
47	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	83
48	1	1	1	1	1	3	2	1	3	2	3	2	4	1	4	3	3	2	1	3	2	3	2	49
49	1	4	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	4	4	2	75
50	3	4	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	80

LAMPIRAN 6. DATA SKALA KECANDUAN INTERNET

no	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	jmh
1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	1	3	1	2	1	2	1	3	3	54
2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	41
3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	2	1	2	2	1	1	3	1	4	1	1	4	41
4	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	4	3	2	2	1	1	2	57
5	3	2	3	1	3	2	2	1	2	1	3	2	3	4	2	3	2	3	1	2	1	1	3	50
6	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	58
7	2	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	36
8	2	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	36
9	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	39
10	2	2	3	4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	36
11	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	50
12	3	2	3	3	2	3	4	2	4	1	4	3	2	3	1	2	1	3	3	3	4	2	3	61
13	4	2	2	3	1	1	2	2	3	1	4	1	2	4	2	2	1	3	3	2	2	3	3	53
14	4	3	3	1	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	1	2	3	4	62
15	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	50
16	3	2	3	3	2	3	4	2	4	1	4	3	2	3	1	2	1	3	3	3	4	2	3	61
17	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	59
18	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	1	3	1	38
19	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	1	2	1	1	1	1	2	56
20	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	47
21	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	58
22	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	1	2	1	1	4	1	4	4	4	4	1	1	67
23	2	2	2	2	2	3	3	4	2	1	3	3	2	4	1	2	3	1	1	1	1	1	1	47
24	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	48
25	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	48
26	3	2	2	4	1	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	4	2	1	4	4	3	59
27	4	2	2	4	4	1	1	4	3	1	3	3	4	1	4	2	1	2	2	1	2	4	4	59
28	3	2	3	4	1	1	2	1	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	1	3	4	51
29	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	51
30	4	4	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	2	2	57
31	4	1	2	3	3	1	1	4	4	2	1	1	2	2	1	3	4	2	2	1	2	4	4	54
32	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	81
33	3	3	2	2	1	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	3	47
34	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	64
35	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	1	2	1	1	1	1	2	56
36	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	47
37	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	58
38	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	1	2	1	1	4	1	4	4	4	4	1	1	67
39	2	2	2	2	2	3	3	4	2	1	3	3	2	4	1	2	3	1	1	1	1	1	1	47
40	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	48
41	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	48
42	3	2	2	4	1	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	4	2	1	4	4	3	59
43	4	2	2	4	4	1	1	4	3	1	3	3	4	1	4	2	1	2	2	1	2	4	4	59
44	3	2	3	4	1	1	2	1	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	1	3	4	51
45	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	51
46	4	4	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	2	2	57
47	4	1	2	3	3	1	1	4	4	2	1	1	2	2	1	3	4	2	2	1	2	4	4	54
48	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	81
49	3	3	2	2	1	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	3	47
50	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	64