

**PENGARUH *SELF CONTROL*, *LONELINESS* DAN *SELF ESTEEM*, TERHADAP *INTERNET ADDICTION* PADA
REMAJA DI KECAMATAN KALIDAWIR,
TULUNGAGUNG**

SKRIPSI



Oleh :

Binti Uswatun Hasanah

NIM : 17410072

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2021**

**PENGARUH *SELF CONTROL*, *LONELINESS* DAN *SELF ESTEEM*, TERHADAP *INTERNET ADDICTION* PADA
REMAJA DI KECAMATAN KALIDAWIR,
TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Ditujukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Binti Uswatun Hasanah

NIM: 17410072

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF CONTROL*, *LONELINESS* DAN *SELF ESTEEM*, TERHADAP *INTERNET ADDICTION* PADA
REMAJA DI KECAMATAN KALIDAWIR,
TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Oleh:

Binti Uswatun Hasanah

NIM. 17410072

Telah disetujui oleh,

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Endah K. Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog

NIP. 19750514 200003 2 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 19761128 200501 2 001

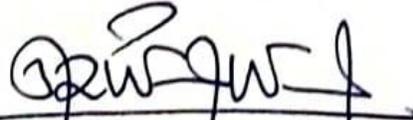
HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *SELF CONTROL*, *LONELINESS* DAN *SELF ESTEEM*, TERHADAP *INTERNET ADDICTION* PADA REMAJA DI KECAMATAN KALIDAWIR, TULUNGAGUNG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 24 Desember 2021

Susunan Dewan Penguji

Sekretaris/Anggota



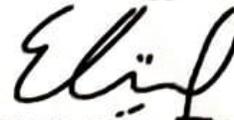
Dr. Endah K. Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog
NIP. 19750514 200003 2 003

Ketua Penguji Utama



Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si
NIP. 19720718 199903 2 001

Anggota



Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M. Si
NIP.19910908 201903 2 008

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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 19761128 200501 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Binti Uswatun Hasanah

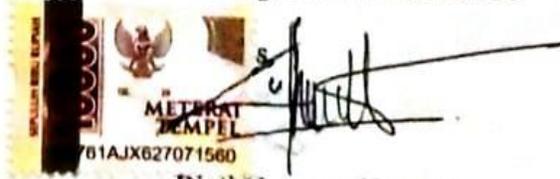
NIM : 17410072

Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul: “Pengaruh *Self Control*, *Loneliness* dan *Self Esteem*, Terhadap *Internet Addiction* Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung” adalah benar karya penulis dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini penulis melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, 27 Desember 2021



METERAI
DEMPEL
761AJX627071560

Binti Uswatun Hasanah

NIM. 17410072

MOTTO

Membuang-buang waktu lebih buruk daripada kematian. Karena kematian memisahkan kamu dari dunia ini, sedangkan membuang-buang waktu memisahkan kamu dari Allah

Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tua saya yang tercinta dan terkasih Bapak Shoimun,S.Pd.I dan Ibu Sunarni yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dorongan dan motivasi tanpa henti. Kedua adikku yang pandai Muhammad Nur Fahmi Ulil Wafda dan Muhammad Farid Zufar Amrullah yang selalu memberikan energi positif dan semangat saat melihat mereka tersenyum dan tertawa. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, doa dan kasih sayang yang melimpah kepada saya yang membuat saya semakin bersemangat dalam menimba ilmu dan menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan segala nikmat-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self Control, Loneliness dan Self Esteem, Terhadap Internet Addiction Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung*”** dengan lancar dan penuh berkah. InsyaAllah. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kelak kita harapkan syafaatnya dihari kiamat. Penulisan karya ini dilakukan dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mampu terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zainuddin, MA selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M. Si., Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. H. Achmad Khudori Saleh, M. Ag selaku dosen wali yang senantiasa dengan sabar membimbing saya dalam menyelesaikan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi. Psikolog, selaku dosen pembimbing saya yang senantiasa memberikan bimbingan terbaik serta motivasi kepada saya sampai terselesaikannya penelitian ini.
5. Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si selaku dosen penguji utama sidang skripsi yang telah memberikan masukan, saran dan ilmu untuk lebih memperkaya hasil penelitian skripsi saya.
6. Ibu Elok Faiz Fatma El-Fahmi, M. Si selaku dosen penguji kedua yang telah memberikan masukan, saran dan ilmu untuk lebih memperkaya hasil penelitian skripsi saya.

7. Ibu Novia Solichah, M. Psi selaku dosen penguji seminar proposal yang telah memberikan masukan, saran dan ilmu untuk memperkaya hasil penelitian skripsi saya.
8. Seluruh dosen, staf dan karyawan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama menempuh pendidikan studi S1.
9. Seluruh responden dan semua pihak yang telah memberikan subangsih dalam penelitian ini dengan penuh keikhlasan dan kesediannya.
10. Bapak Shoimun, S.Pd.I, Ibu Sunarni, kedua adik tercinta dan keluarga besar yang selalu memberikan doa, dukungan, dorongan dan motivasi untuk selalu semangat dan berbahagia dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Teman-teman angkatan 2017 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan seluruh teman baik diluar UIN yang telah saling mendukung dalam kesuksesan bersama selama studi S1.
12. Terima kasih yang tiada terkira kepada Arib Mufid, Isatunnafiah, Nuris Shofatul Fikroh, Melifatun Nafila yang telah turut serta mewarnai hari-hari selama menimba ilmu dan tidak pernah berhenti saling support dan berbagi ilmu serta kebahagiaan.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan imbalan atas bantuan dan dukungan yang diberikan kepada pihak peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dan semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi semua kalangan, Aamiin.

Malang, 27 Desember 2021



Binti Uswatun Hasanah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
ملخص	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	16
C. Tujuan Penelitian	16
D. Manfaat Penelitian	17
BAB II KAJIAN TEORI	19
A. Remaja.....	19
1. Definisi Remaja.....	19
2. Perkembangan Emosi Pada Remaja.....	19
B. Internet Addiction.....	23
1. Definisi Internet Addiction	24
2. Aspek-Aspek Internet Addiction.....	22
3. Faktor-Faktor Internet Addiction	27
4. Bentuk-Bentuk Internet Addiction.....	28
5. Perspektif Islam Internet Addcition	29
C. Self Control	32
1. Definisi Self Cotrol	32

2. Aspek-Aspek Self Cotrol	34
3. Faktor-Faktor Self Cotrol.....	35
4. Jenis-Jenis Self Cotrol.....	36
5. Tehnik-Tehnik Self Cotrol	37
6. Perspektif Islam Self Cotrol	38
D. Loneliness	40
1. Definisi Loneliness	40
2. Aspek-Aspek Loneliness.....	42
3. Ciri-Ciri Loneliness.....	43
4. Faktor-Faktor Loneliness	44
5. Perspektif Islam Loneliness	47
E. Self Esteem	49
1. Definisi Self Esteem.....	49
2. Aspek-Aspek Self Esteem.....	50
3. Tingkat Dan Karakteristik Self Esteem.....	51
4. Faktor-Faktor Self Esteem	52
5. Perspektif Islam Self Esteem	54
F. Pengaruh Self Control Terhadap Internet Addiction Pada Remaja	56
G. Pengaruh Loneliness Terhadap Internet Addction Pada Remaja	59
H. Pengaruh Self Esteem Terhadap Internet Addiction Pada Remaja	61
I. Hipotesis	64
BAB III METODE PENELITIAN	65
A. Jenis Penelitian.....	65
B. Identifikasi Variabel Penelitian	66
C. Definisi Operasional.....	67
D. Subjek Penelitian.....	69
E. Metode Penelitian	71
F. Validitas dan Reliabilitas	77
G. Metode Analisis Data	84
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	91
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	91

B. Pemaparan Hasil Penelitian	94
C. Pembahasan.....	122
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	159
A. Kesimpulan.....	159
B. Saran.....	162
DAFTAR PUSTAKA	166
LAMPIRAN.....	175

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Pengguna Internet	4
Tabel 1.2 Jumlah Penduduk Per-Kecamatan Di Kab. Tulungagung	5
Tabel 3.1 Skala <i>Internet Addiction</i>	74
Tabel 3.2 Skala <i>Self Control</i>	75
Tabel 3.3 Skala <i>Loneliness</i>	76
Tabel 3.4 Skala <i>Self Esteem</i>	76
Tabel 3.5 Daftar Nama Ahli Panel <i>Content Validity Ratio</i>	78
Tabel 3.6 Skala <i>Self Control</i>	79
Tabel 3.7 Skala <i>Self Esteem</i>	80
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas	81
Tabel 3.9 Uji Keterbacaan <i>Self Control</i>	83
Tabel 3.10 Uji Keterbacaan <i>Self Esteem</i>	83
Tabel 3.11 Norma Kategorisasi.....	85
Tabel 3.12 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	90
Tabel 4.1 Macam-Macam Kegiatan Online	93
Tabel 4.2 Deskripsi Skor Empirik.....	95
Tabel 4.3 Norma Kategorisasi.....	96
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Internet Addiction.....	96
Tabel 4.5 Distribusi Kategorisasi Usia Variabel <i>Internet Addiction</i>	98
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kategorisasi <i>Self Control</i>	99
Tabel 4.7 Distribusi Kategorisasi Menurut Usia Variabel <i>Self Control</i>	100
Tabel 4.8 Distribusi Kategorisasi <i>Loneliness</i>	102
Tabel 4.9 Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Usia Variabel <i>Loneliness</i>	103
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kategorisasi <i>Self Esteem</i>	105
Tabel 4.11 Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Usia Variabel <i>Self Esteem</i> ...	105
Tabel 4.12 Aspek Pembentuk Utama <i>Internet Addiction</i>	107
Tabel 4.13 Aspek Pembentuk Utama <i>Self Control</i>	109
Tabel 4.14 Aspek Pembentuk Utama <i>Loneliness</i>	109
Tabel 4.15 Aspek Pembentuk Utama <i>Self Esteem</i>	110
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas	111
Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas	112
Tabel 4.18 Uji Multikolinearitas	113
Tabel 4.19 Uji Hipotesis	114
Tabel 4.20 Pengaruh <i>Self Control</i> Terhadap <i>Internet Addiction</i>	116
Tabel 4.21 Pengaruh <i>Loneliness</i> Terhadap <i>Internet Addiction</i>	117
Tabel 4.22 Pengaruh <i>Self Esteem</i> Terhadap <i>Internet Addiction</i>	117
Tabel 4.23 Uji F	118
Tabel 4.24 Hasil Koefisien Determinasi	120
Tabel 4.25 Hasil Analisis Aspek <i>Self Control</i> Terhadap <i>Internet Addiction</i> ...	121
Tabel 4.26 Hasil Analisis Aspek <i>Loneliness</i> Terhadap <i>Internet Addiction</i>	121
Tabel 4.27 Hasil Analisis Aspek <i>Self Esteem</i> Terhadap <i>Internet Addiction</i>	122

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	64
Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi <i>Internet Addiction</i>	97
Gambar 4.2 Diagram Distribusi Kategorisasi Menurut Usia Variabel <i>Internet Addiction</i>	99
Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi <i>Self Control</i>	100
Gambar 4.4 Diagram Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Usia Pada Variabel <i>Self Control</i>	102
Gambar 4.5 Diagram Distribusi Kategorisasi <i>Loneliness</i>	103
Gambar 4.6 Diagram Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Usia Pada Variabel <i>Loneliness</i>	104
Gambar 4.7 Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi <i>Self Esteem</i>	105
Gambar 4.8 Diagram Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Usia Pada Variabel <i>Self Esteem</i>	107

ABSTRAK

Hasanah, Binti Uswatun. 17410072. Psikologi. 2021. *Pengaruh Self Control, Loneliness Dan Self Esteem Terhadap Internet Addiction Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog

Kata Kunci: *Self Control, Loneliness, Self Esteem, Internet Addiction*

Internet addiction atau kecanduan internet merupakan wabah yang memberikan dampak buruk dalam kehidupan. Remaja acapkali menjadi korban dari tidak mampu dalam mengontrol diri untuk membatasi waktu dalam penggunaan internet, sehingga dampak buruk yang terjadi yaitu mengalami kecanduan. Penelitian ini menguji adanya pengaruh *selfcontrol*, *loneliness* dan *selfesteem* terhadap *internetaddiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir. Penelitian dilakukan bertujuan untuk 1) mengetahui tingkat *internet addiction* remaja, 2)mengetahui tingkat *selfcontrol* remaja, 3) mengetahui tingkat *loneliness* remaja, 4)mengetahui tingkat *selfesteem* remaja, 5) mengetahui pengaruh *selfcontrol* terhadap *internet addiction* remaja,6) mengetaahui pengaruh *loneliness* terhadap *internetaddiction* remaja, 7) mengetahui pengaruh *selfesteem* terhadap *internetaddiction* remaja,8) mengetahui pengaruh secara bersamaan *selfcontrol*, *loneliness* dan *selfesteem* terhadap *internetaddiction* remaja.

Subjek pada penelitian ini berjumlah 120 remaja dengan kriteria remaja dengan usia 13-20 tahun, pengguna internet aktif, mengakses internet dengan rentang waktu 8-10 jam per hari diluar kegiatan sekolah, berdomisili di kecamatan Kalidawir. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan proses analisis data regresi linear berganda. Penelitian ini menghasilkan bahwa: kategori *internet addiction* pada remaja dominan berada pada tingkat tinggi sebesar 52,5%. Tingkat *selfcontrol* pada remaja dominan berada pada kategori sedang sebesar 56%. Tingkat *loneliness* pada remaja dominan berada pada kategori tinggi 63,3%, Tingkat *self esteem* pada remaja dominan pada kategori sedang sebesar 39,5%.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikasi *self control* terhadap *internet addiction* $0,000 < 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,732 > 1,981$)) sehingga terdapat pengaruh negatif. Nilai signifikasi *loneliness* (X2) terhadap *internet addiction* (Y) sebesar $0,004 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} ($2,505$) $> t_{tabel}$ ($1,981$) sehingga terdapat pengaruh positif. Nilai signifikasi *selfesteem* (X3) terhadap *internetaddiction* (Y) sebesar $0,728 > 0,05$ dan nilai t_{hitung} ($0,348$) $< t_{tabel}$ ($1,981$) sehingga terdapat pengaruh negatif. Kontribusi *selfcontrol*, *loneliness* dan *selfesteem* terhadap *internet addiction* sebesar $0,430 = 43\%$, dimana 57% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

ABSTRACT

Hasanah, Binti Uswatun.17410072. Psychology. 2021. *Influence of Self Control, Loneliness and Self Esteem on Internet Addiction in Adolescents In Kalidawir Subdistrict, Tulungagung*. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor:Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog

Keywords: Self Control, Loneliness, Self Esteem, Internet Addiction

Internet addiction is an outbreak that has a devastating impact on life. Teenagers often become victims of absence or unable to control themselves to limit time in internet use, so the bad impact that occurs is experiencing addiction. This study tested the influence of selfcontrol, loneliness and selfesteem on internetaddiction in adolescents in Kalidawir sub-district. The study was conducted aiming to 1) knowing the level of adolescent internet addiction, 2) knowing the level of adolescent self-control, 3) knowing the level of adolescent loneliness, 4) knowing the level of adolescent selfesteem, 5) knowing the influence of selfcontrol on adolescent internet addiction, 6) knowing the influence of loneliness on adolescent internetaddiction, 7) knowing the influence of selfesteem Adolescent internetaddiction,8) knows the simultaneous influence of selfcontrol, loneliness and selfesteem on adolescent internetaddiction.

The subjects in this study numbered 120 teenagers with criteria of adolescents aged 13-20 years, active internet users, accessing the internet with a period of 8-10 hours per day outside of school activities, domiciled in Kalidawir sub-district. This research is a quantitative study with a process of analysis of multiple linear regression data. The study found that the category of internet addiction in adolescents was predominantly at a high rate of 52.5%. The self-control rate in dominant adolescents is in the moderate category of 56%. Loneliness rate in dominant adolescents is in the high category of 63.3%, self esteem rate in adolescents dominant in the moderate category is 39.5%.

The results of the hypothesis test showed a self-control signification value of internet addiction of $0.000 < 0.05$ ($t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}} (2,732 > 1,981)$) so that there is a negative influence. The signification of loneliness (X2) to internet addiction (Y) is $0.004 < 0.05$ and the t_{count} value ($2.505 > t_{\text{table}} (1.981)$) so that there is a positive influence. The selfesteem signification value (X3) to internetaddiction (Y) is $0.728 > 0.05$ and the t_{count} value ($0.348 < t_{\text{table}} (1.981)$) so that there is a negative influence. The contribution of selfcontrol, loneliness and selfesteem to internet addiction was $0.430 = 43\%$, of which the remaining 57% was influenced by other variables not studied in the study.

ملخص

حسنة، بنتي أسوة. ١٧٤١٠٠٧٢. علم النفس. ٢٠٢١. تأثير ضبط النفس والشعور بالوحدة واحترام الذات على إدمان الإنترنت لدى المراهقين في المنطقة الفرعية كاليداوير، تولوفاكوغ. كلية علم النفس.

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

مشرف: الدكتور إينداه كورنياواتي فوروانيجتياس الماجيستير عالم النفس

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس ، الوحدة ، الثقة بالنفس ، إدمان الإنترنت

إدمان الإنترنت وباء له تأثير سلبي واضح على الحياة. غالبًا ما يقع المراهقون ضحايا للغياب أو عدم القدرة على التحكم في أنفسهم للحد من الوقت في استخدام الإنترنت ، بحيث يكون التأثير السلبي الذي يحدث هو الإدمان. تبحث هذه الدراسة في تأثير ضبط النفس والشعور بالوحدة واحترام الذات على إدمان الإنترنت لدى المراهقين في منطقة كاليداوير. تم إجراء البحث بهدف (١) معرفة مستوى إدمان الإنترنت لدى المراهقين ، (٢) معرفة مستوى ضبط النفس لدى المراهقين ، (٣) معرفة مستوى عزلة المراهقين ، (٤) معرفة مستوى احترام الذات لدى المراهقين ، (٥) معرفة التحكم الذاتي في إدمان المراهقين على الإنترنت ، (٦) معرفة تأثير الوحدة على إدمان المراهقين للإنترنت ، (٧) تحديد تأثير احترام الذات على إدمان المراهقين على الإنترنت ، (٨) تحديد التأثير المترامن لضبط النفس والشعور بالوحدة واحترام الذات على إدمان المراهقين على الإنترنت.

الموضوعات في هذه الدراسة بلغت ١٢٠ يافعًا بمعايير المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣-٢٠ عامًا ، مستخدمو الإنترنت النشطون ، الذين يدخلون إلى الإنترنت خلال فترة زمنية ٨-١٠ ساعة يوميًا خارج الأنشطة المدرسية ، في المنطقة الفرعية كاليداوير. هذا البحث هو بحث كمي مع عملية تحليل بيانات الانحدار الخطي المتعددة. نتج عن هذه الدراسة أن: فئة إدمان الإنترنت لدى المراهقين هي المسيطرة بمستوى عالٍ قدره ٥٢,٥٪. مستوى ضبط النفس لدى المراهقين المسيطرين هو في الفئة المعتدلة ٥٦٪. يسود مستوى الشعور بالوحدة لدى المراهقين في الفئة العالية البالغة ٦٣,٣٪. يسود مستوى تقدير الذات لدى المراهقين في الفئة المتوسطة البالغة ٣٩,٥٪.

تظهر نتائج اختبار الفرضية أن قيمة ضبط النفس على إدمان الإنترنت هي ٠,٠٠٠ أصغر ٠,٠٠٥ (فرضيات الاختبار أكبر اختبار فرضيات الجداول (٢,٧٣٢ أكبر ١,٩٨١)) لذلك هناك تأثير سلبي. قيمة أهمية الوحدة على إدمان الإنترنت هي ٠,٠٠٤ أصغر ٠,٠٠٥ وقيمة اختبار الفرضية المحسوبة (٢,٥٠٥) أكبر اختبار فرضية الجدول (١,٩٨١) لذلك هناك تأثير إيجابي. قيمة تقدير الذات على إدمان الإنترنت هي ٠,٧٢٨ أكبر ٠,٠٠٥ وقيمة اختبار الفرضية المحسوبة (٠,٣٤٨) أصغر اختبار فرضية الجدول (١,٩٨١) لذلك هناك تأثير سلبي. تبلغ مساهمة ضبط النفس والشعور بالوحدة واحترام الذات في إدمان الإنترنت ٤٣٪ أو ٤٣٪ حيث تتأثر نسبة ٥٧٪ المتبقية بمتغيرات أخرى لم يتم فحصها في هذه الدراسة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa kini internet merupakan kebutuhan bagi sebagian besar masyarakat. Internet memiliki magnet yang luar biasa dalam kehidupan. Baik kaum muda maupun tua tidak lepas dari pengaruh internet. Berkat kemajuan teknologi tersebut, banyak orang terbantu dalam memenuhi segala kebutuhannya. Internet sudah masuk dalam kehidupan manusia, baik di rumah, sekolah, perkantoran, tempat hiburan, bahkan di tempat-tempat bersantai (Young K. S., 1999).

Perkembangan pengguna internet dari tahun ke tahun sangatlah tinggi. Sekarang lebih dari jutaan manusia di seluruh Indonesia telah menggunakan internet. Namun adapun beberapa orang yang terkena dampak negatif dari penggunaannya. Kecanduan internet bagi pelajar dapat diketahui melalui kegiatannya banyak dijumpai remaja di depan komputer untuk menggunakan sebagian besar waktunya mengakses internet. Internet telah membuat remaja kecanduan, karena didalamnya menawarkan berbagai fasilitas informasi dan hiburan yang membuat remaja bahkan sampai dewasa tidak ingin meninggalkan internet. Tanda-tanda remaja yang kecanduan internet, antara lain merasa senang dengan internet, durasi penggunaan internet terus meningkat, menjadi cemas dan bosan ketika harus melalui beberapa hari tanpa mengakses internet.

Remaja pada masa perkembangannya berada pada tahap krisis identitas dimana remaja cenderung mengalami rasa keingintahuan yang tinggi, mudah terpengaruh dengan lingkungan dan keadaan sekitarnya, keinginan untuk mencoba hal-hal baru. Remaja dengan berbagai karakteristik dan tugas perkembangannya tidak bisa lepas dari berbagai bentuk fasilitas yang ada pada internet (Sarwono, 2013). Menurut (Gunarsa, 2008) remaja memiliki beberapa proses perkembangan yang dilalui dalam menuju kedewasaan yaitu antara lain : Remaja awal, masih merasa heran dan takut terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Remaja mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru dan cepat tertarik pada lawan jenis. Ada kekurangan dalam pengendalian “ego”. Remaja madya, sangat membutuhkan teman sebaya, ada kecenderungan “narsistik” dimana remaja merasakan kagum dan mencintai diri sendiri. Selain itu, remaja madya berada pada kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana antara (peka atau tidak peduli, berkerumun dengan orang sekitar atau menyendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan lainnya).

Beberapa karakter yang disebutkan diatas dapat menjadi landasan atau dasar pemikiran mengapa remaja begitu tertarik dengan dunia internet bahkan tidak mampu terlepas dari online. Keberadaan internet menjadikan remaja seperti menemukan dan mendapatkan suatu media atau wadah untuk memenuhi kebutuhannya dalam berbagai hal yang ada pada karakteristik perkembangannya seperti kebutuhan pertemanan online,

mengakses berbagai informasi dengan mudah, pemenuhan kebutuhan hiburan, samapi memunculkan suatu aktifitas yang mana mampu menghasilkan uang dari kegiatan onlinennya tersebut. Perlu perhatian khusus bagi orang tua dan pendidik dalam menangani dan menyikapi kegiatan online remaja tersebut agar tidak terjadi pergeseran perubahan pola perilaku yang ditunjukkan remaja dari hasil intensitas penggunaan internet yang berlebihan, terlebih mengingat bahwa keadaan saat ini yang mengakibatkan segala kegiatan mau atau tidak berada dalam internet.

Di Indonesia, pengguna internet terbesar adalah remaja dengan rentang usia 15-24 tahun dengan kisaran rentang prosentase 26,7% - 30%. Kemudahan akses internet ini tidak selamanya berdampak positif. Hampir 80% remaja berusia 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi di Indonesia kecanduan internet, dan sebagian besar remaja menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak semestinya. 24% mengaku menggunakan internet untuk berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal, 14% mengakses konten pornografi, dan sisanya untuk game online dan kepentingan lainnya (Hapsari & Ariana, 2015).

Dalam pencarian di Google Indonesia, dengan memasukkan kata kunci "*internet remaja*" ditemukan sekitar 522.000 hasil dan sebagian besar merupakan berita bernada negatif seperti bahaya internet yang dapat berupa pornografi, peretasan, peyadapan, transaksi narkoba, terorisme, penipuan, dan lain sebagainya. Untuk kata kunci "*media sosial remaja*" ditemukan 127.000 hasil. Hasilnya di dominasi oleh dampak-dampak yang dihasilkan dari penggunaan media sosial pada kalangan remaja seperti

mereka terperangkap pada aktivitas negatif diantaranya games online, judi dan sex online bahkan sampai ada yang menimbulkan kecelakaan dan kematian (Sherlyanita, 2016).

Berdasarkan hasil dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) merilis sebuah laporan mengenai perilaku penggunaan internet di Indonesia pada tahun 2017. Yang mana berdasarkan hasil survei tersebut pengguna internet telah menembus angka 143,27 juta dari total populasi penduduk. Berikut beberapa data pengguna internet tertinggi menurut wilayahnya (pada tahun 2017).

Tabel 1.1 Data Pengguna Internet

Wilayah	Persentase pengguna internet (total dari pengguna se-Indonesia)	Persentase (jumlah penduduk yang sudah berinternet)
Jawa	58,08%	57,7%
Sumatera	19,05%	47,2%
Kalimantan	7,97%	72,19%
Sulawesi	6,73%	46,7%
Bali dan Nusa Tenggara	5,63%	Bali 54,23%
Maluku dan Papua	2,49%	41,98%
Laki-laki	51,43% dari 143,26 juta pengguna	
Perempuan	48,47% dari 143,26 juta pengguna	

Sumber : Kompas.Com, 2017

Penggunaan internet terbanyak masih didominasi oleh wilayah Jawa. Jumlah pengguna internet di Jawa mencapai 58,08 persen dari total pengguna di Indonesia. Meski begitu, penetrasi penyebaran internet masih setengahnya, yakni 57,7 persen dari total penduduk di Jawa. Beberapa daerah di Jawa Timur seperti Tulungagung (data 2020) memiliki jumlah penduduk sekitar 1.043.182 jiwa. Sedangkan jumlah penduduk pada daerah kecamatan kalidawir sekitar 64.499 jiwa penduduk. Kecamatan

kalidawir merupakan daerah dengan urutan ke 7 penduduk terbanyak se-Kabupaten Tulungagung. Oleh karena itu penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Tulungagung khususnya di kecamatan Kalidawir (Badan Pusat Statistik Tulungagung, 2020).

Tabel 1.2 Jumlah penduduk per-Kecamatan di Kab. Tulungagung

Kecamatan	Jumlah penduduk (per tahun 2020)
Besuki	35 555,00
Bandung	43 788,00
Pakel	51 322,00
Campudarat	58 600,00
Tanggunggunung	25 057,00
Kalidawir	64 499,00
Pucanglaban	22 304,00
Rejotangan	74 527,00
Ngunut	79 844,00
Sumbergempol	68 170,00
Boyolangu	84 708,00
Tulungagung	66 321,00
Kedungwaru	92 048,00
Ngantru	56 814,00
Karangrejo	39 784,00
Kauman	49 998,00
Gondang	54 589,00
Pagerwojo	30 680,00
Sendang	44 574,00
Jumlah keseluruhan :	1 043 182,00

Sumber : Badan Pusat Statistik Tulungagung, 2020.

Semakin banyaknya jumlah penggunaan internet di Indonesia membawa kepada konsekuensi meningkatnya kecanduan terhadap internet (*internet addiction*). Alasan remaja yang mengalami kecanduan internet dikarenakan ia tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau *face to face* maka dari itu individu tersebut harus bergantung pada komunikasi online untuk memenuhi kebutuhannya dalam berinteraksi secara sosial. Ketika *online*, individu merasa bergairah, senang, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung,

sebaliknya ketika *offline* individu merasa kesepian, cemas, tidak terpuaskan, bahkan frustrasi (Neto, 2000).

Fenomena yang terjadi pada responden (BE, 20 tahun) yang menyatakan bahwa sering menghabiskan waktu lebih dari peraturan dari orang tua dikarenakan keasyikan bermain game dan tidak merasa bahwa waktu berlalu begitu cepat. Hal tersebut juga dialami 14 dari 17 responden yang telah diwawancarai oleh peneliti guna mendapatkan data awal terkait kecanduan mengakses internet. Mereka mensepakati bahwa mengakses internet adalah hal yang sangat menyenangkan guna menghibur diri. Para remaja merasa bahwa sangat berat meninggalkan kegiatan *online*, bahkan hanya untuk sekedar makan, mandi dan sholat. Mereka mengakui bahwa lebih baik mengakses internet daripada harus mengerjakan tugas sekolah atau membantu kegiatan orang tua dirumah karena alasan bahwa kegiatan tersebut membosankan dan lebih menyenangkan apabila bermain *handphone* untuk mengakses internet. Bahkan tidak jarang pula para responden mengakui mulai dari bangun tidur sampai akan tidur lagi yang pertama dicari adalah gadget mereka.

“Gadget merupakan hal yang amat sangat penting khususnya bagi remaja seperti kami ini. Kan sekarang tidak boleh bermain diluar rumah. Namun yang saya sadari bahwa memang dampak dari adanya internet ini sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Saya cenderung merasa akan kesepian apabila tidak mengakses internet. Padahal dulu saya tidak pernah merasa kesepian bahkan tidak ada internet sekalipun”. Ungkap (NS, 20 tahun).

Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginan untuk online sehingga kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya (Young K. , 2009). Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk terkoneksi dengan internet dan melakukan kegiatan bersamanya

adalah cikal bakal dari lahirnya bentuk kecanduan ini. 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. Pengguna internet yang mempunyai *self control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku online. Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi dapat mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, mampu memadukan aktivitas online dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya (Widiana H. S., 2004).

Temuan bahwa kecanduan internet diantaranya berhubungan dengan kontrol diri seperti terdapat pada penelitian (Setiawan, Dwi Kurnaningsih, & Setyorini, 2019) hasil penelitiannya adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga. Pernyataan tersebut semakin diperkuat oleh penelitian (Udiarto & Astuti, 2019) Sampel penelitian sebanyak 167 siswa yaitu siswa pada tahun ajaran 2017/2018. Menerangkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan internet. Hasil uji hipotesis ini mengandung pengertian bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet. Artinya semakin tinggi kontrol diri, maka kecanduan internet semakin rendah dan apabila semakin rendah kontrol diri, maka kecanduan internet semakin tinggi.

Penelitian (Widiana H. S., 2004) mengenai hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet di Jogjakarta menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Kategori kontrol diri tergolong tinggi, sedangkan kategori kecanduan internet tergolong sedang. Hal ini dapat dipahami karena sebagian besar subjek penelitian menggunakan internet lebih dari satu tahun dengan lama online 4 sampai 5 jam per minggu. Selain itu internet masih merupakan alat komunikasi baru yang belum menjadi gaya hidup di Indonesia, khususnya di Jogjakarta. Internet sudah mulai banyak digunakan tetapi belum menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, salah satunya karena faktor biaya yang harus dikeluarkan untuk memperoleh jasa internet. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa ciri-ciri orang yang mengalami kecanduan adalah penggunaan internet yang menjadi berlebihan dengan menghabiskan waktu dari 40 sampai 80 jam/minggu bahkan dapat bertahan dengan 20 jam (Young K. S., 1999).

Fenomena yang banyak ditemui pada remaja masa kini yaitu dengan penggunaan internet yang melebihi batas waktu. Tidak jarang juga tanggung jawab seperti belajar menjadi terlupakan hanya karena remaja banyak menghabiskan waktu untuk mengakses internet. Tidak jarang pula apabila saat koneksi internet memburuk, maka sebagian besar orang akan merasa kesal, marah dan sedih. 15 dari 17 responden awal yang diteliti mengungkapkan bahwa kontrol diri menjadi hal yang sangat penting untuk para remaja dapat membatasi diri dalam penggunaan internet dan tidak

melupakan tanggung jawabnya. Salah satu ungkapan remaja dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek (DA, 18 tahun) kelas 2 SMK Sore Rejotangan yang saat ini sedang melaksanakan PSG di bengkel:

“..... aku sekarang kan PSG ya mbak, dari jam 08.00-16.00 WIB. Jadi mulai bisa leluasa pegang hp itu dari pukul 17.00-22.00 WIB. Main hp nya ya buat main game, buka sosmed, nonton YouTube, pokoknya gitu terus. Tapi aku paling kesel itu kalau pas main hp trus koneksi internet terganggu dan lebih parahnya saat listrik padam. Kesal sekali. Langsung bosan begitu mbak. Kadang ya kalau saking serunya main hp pasti lupa makan, lupa sholat, lupa mandi, hehehe. Namanya juga lagi seru main hp tidak bisa diganggu.” (DA, wawancara 16 Maret 2021).

Responden lain membenarkan bahwa dari ketidakmampuan diri dalam mengontrol diri untuk mengakses internet memang membuat mereka banyak melakukan kesalahan dengan terus menerus mengakses internet, lupa terhadap kewajiban atau bahkan acuh terhadap keadaan sekitar.

Kontrol diri amatlah penting khususnya bagi remaja dengan kegiatan saat ini yang selalu berbasis *online*. Dengan adanya kontrol diri maka seharusnya remaja mampu membedakan waktu antara mengakses internet dan memenuhi kebutuhan seperti makan, minum, mandi dan kewajiban sholat. Remaja mungkin menyadari perilaku *online* berlebihan dan mungkin adanya keinginan untuk mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan berlebihan tersebut berdasarkan perilaku kurangnya pengendalian dalam diri. Demikian juga individu dengan kurangnya pengendalian, kesadaran, perhatian tapi masih merasa gagal

dalam pengendalian diri terhadap perilaku mengakses internet terlalu berlebihan (Young K. S., 1999).

Adapun faktor lain yang mempengaruhi perilaku kecanduan internet yaitu depresi dan kesepian (Caplan, 2003), (Moody, 2001), (Bozoglan, Demirer, & Sahin, 2013). Kesepian digambarkan dengan perasaan yang kurang dikarenakan adanya hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Selain itu kesepian juga dianggap sebagai pengasingan sosial dikarenakan merupakan salah satu perkembangan psikologis remaja yang penting (Sembiring, 2017).

Seseorang dengan perasaan kesepian dilihat dari dua aspek diantaranya yaitu : *pertama*, kesepian sosial (terjadi ketika seseorang tidak memiliki kepuasan dan kemungkinan tidak diterima dalam lingkungan sosial). *Kedua*, kesepian emosional (tidak adanya sosok pelengkap atau kurangnya peran sosok pelengkap dalam kehidupan sehari-hari seperti orangtua atau teman) (Peplau L. , 1988). Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan individu yang merasa kesepian lebih menghabiskan waktu menggunakan internet untuk mengurangi kesepian mereka. Maka dari itu, kesepian berkaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang menjadi berlebihan (Skues, 2016).

Penelitian lain oleh (Latief & Retnowati, 2018) menyebutkan beberapa faktor yang membuat remaja menjadi kecanduan internet diantaranya yaitu faktor kesepian dan harga diri. Dalam penelitian tersebut terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kesepian dan harga diri secara bersama-sama terhadap kecanduan internet. Berdasarkan hasil

penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kesepian dan harga diri secara bersama-sama terhadap kecanduan internet pada remaja. Namun diantara kesepian dan harga diri, kesepian memiliki sumbangsih yang lebih besar dengan persentasi 21,5% sedangkan untuk harga diri memiliki persentasi 9,7% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain yang mempengaruhi kecanduan internet antara lain kontrol diri rendah, rasa malu, depresi, dan tingkat kepuasan hidup rendah. Adapun penelitian oleh (Misyaroh, 2016) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* terhadap *mobile phone addiction* yang mana semakin tinggi tingkat *loneliness* maka akan semakin tinggi pula tingkat *mobile phone addiction* dan sebaliknya.

Penelitian oleh (Hapsari & Ariana, 2015) menunjukkan hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja. Besarnya koefisien korelasi antar kedua variabel adalah 0,251 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kadar kesepian seseorang, maka semakin tinggi pula resiko kecenderungan kecanduan internet yang dialami.

Beberapa remaja lainnya yang juga mengalami kecanduan internet dengan kapasitas waktu hampir 8 jam per-hari diluar jam sekolah digunakan dengan tidak memperdulikan kegiatan lingkungan sekitar. Alasan yang digunakan adalah jika tidak mengakses internet maka akan dirasa kesepian dan kurang asyik. Remaja akan merasa sepi apabila dalam

beberapa waktu meletakkan *smartphone* dan tidak menggunakannya. Sebaliknya mereka akan merasa bersemangat kembali apabila mengakses internet. Hal tersebut disetujui oleh 15 responden yang menyatakan bahwa hal pertama yang dirasakan remaja apabila tidak mengakses internet adalah merasa kesepian. Berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek (DT, 17 tahun) kelas 2 SMA Boyolangu sebagai salah satu hasil wawancara yang dilakukan untuk mewakili jawaban dari para remaja yang menyetujui adanya rasa kesepian saat tidak mengakses internet:

“..... yang aku rasakan kalau ngga memegang hp kesepian sekali mbak, apalagi sekarang serba online. Mau bertemu teman juga susah jadi lebih enak kalau main hp aja, buka sosial media, main game online, banyak pokonya mbak.. Beneran asyik gitu apalagi kalo koneksi internetnya bagus, mau streaming film ya enak ngga pake buffering.”

“..... kira-kira 8 jam lah diluar kegiatan sekolah. Aku kan sekolah dari jam 07.30-14.00 ya sekarang. Jadi bisa main game dll ya sekitar jam 15.00-22.00.” (DT, Wawancara pada 20 Maret 2021).

Wawancara lain dengan subjek (FO, 17 tahun) kelas 2 SMA Boyolangu:

“..... wah ya ndabisa mbak. Kesepian sekali seperti tanpa oksigen saya itu kalo ndak pegang hp”. (FO, Wawancara 25 Maret 2021).

Remaja saat ini berada dalam jaringan internet dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Oleh karena itu tak dapat dielak pula jika rasa kesepian yang dirasakan oleh para remaja membuatnya menjadi lebih mengalihkan perhatiannya untuk menghibur diri melalui kegiatan *online* dalam jaringan seperti sosial media, *game online*, dan aplikasi hiburan lainnya.

Selain dari faktor kesepian yang menyebabkan remaja mengalami kecanduan internet, adapula faktor harga diri (Aydin, 2011). Harga diri merupakan sebuah pengalaman dan prasyarat dimana seseorang berusaha

memenuhi kebutuhan agar dapat bertahan hidup dan merupakan sebuah keyakinan individu dalam berpikir. Keyakinan bahwa ada kebahagiaan, layak dan pantas oleh lingkungan sekitar juga diri sendiri (Branden N. , 1992). Seseorang dengan harga diri yang tinggi adalah seseorang yang tentunya memiliki kesadaran penuh, konsep diri, tanggung jawab, tegas, memiliki tujuan hidup, memiliki integritas pribadi. Namun apabila dari keenam pilar tersebut tidak dimiliki, maka individu memiliki harga diri yang rendah (Branden N. , 1994).

Beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan remaja dengan harga diri yang rendah cenderung menghabiskan waktu di jaringan sosial media daripada remaja yang memiliki harga diri yang tinggi, serta seseorang dengan harga diri yang rendah terutama pada perempuan dapat mengakibatkan seseorang menjadi kecanduan internet (Aydin, 2011), (Naseri, 2015). Untuk mengetahui harga diri seseorang maka mengacu pada tiga aspek dari Coopersmith (1967) yaitu: *pertama*, perasaan berharga, dimana ia merasa bahwa dirinya adalah individu yang berharga. Ditandai dengan mampu mengontrol tindakannya terhadap apapun yang ada diluar dirinya, mampu mengekspresikan dirinya dan menerima kritik yang diberikan orang lain untuk dirinya. *Kedua*, perasaan mampu, dimana seseorang mampu mencapai apa yang diupayakan, menyadari akan keterbatasan dan kelebihan yang ada dalam dirinya serta membuat kekurangan itu menjadi upaya untuk menjai lebih baik. *Ketiga*, perasaan diterima dimana individu merasa bahwa dirinya berarti dan bermakna dalam lingkungan sosialnya (Khairat, 2015).

Adapun yang mengakui bahwa dengan adanya internet, maka remaja tersebut lebih leluasa dalam berinteraksi sosial. karena menurutnya dalam kehidupan nyata, ia tidak bisa bersosialisasi dengan baik. Remaja tersebut merasa bahwa lingkungan tidak menerimanya dengan baik terlepas dari apapun alasan yang tidak dimengerti. Kepuasan diri dan perasaan dianggap dan dihargai saat mengakses internet terbukti dengan para remaja enggan meninggalkan smarthonenya dan memilih untuk tetap berada di dalam kamar sambil mengakses internet. Sebanyak 10 remaja menyatakan bahwa harga diri merupakan hal penting dalam menjadi cikal bakal adanya kecanduan atau tidaknya dalam dunia internet saat ini. Berikut wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek (FU, 14 tahun) siswa kelas 2 SMP Aswaja Kalidawir:

“...teman sepermainanaku itu suka main game online semua dan aku juga menyukainya, jadi kalau tidak ikutan main game online aku dibilang cupu mbak, mereka katanya tidak mau berteman denganku”. (FU, wawancara pada 21 Maret 2021).

Wawancara lainnya dengan subjek (GA, 19 tahun) Mahasiswi Hukum Tata Negara IAIN Tulungagung :

“.. berubah semua rencana mbak, buyar wes pokonya kalau nggada internet itu. Aku lebih suka berinteraksi sama orang lain lewat sosial media soalnya lebih leluasa aja. Aku bisa dapet berbagai komentar dari setiap upload sesuatu di media sosialku dan aku merasa dihargai dari situ sih”. (GA, wawancara 21 Maret 2021).

Remaja menuturkan bahwa dengan berada dalam jaringan internet, ia merasa lebih dapat leluasa dalam melakukan segala hal yang diinginkannya. Dengan bermain game, bermain sosial media, atau hanya sekedar iseng mencari informasi. Media sosial dalam internet membantu remaja dalam mengekspresikan dirinya. Dibandingkan dengan dunia nyata

yang menurutnya tidak begitu menerima perilakunya dan bersikap tidak adil atas dirinya dibandingkan orang lain. Para remaja mengaku dengan beberapa informasi diatas membuat mereka merasa lebih percaya diri untuk menampilkan sosok diri mereka. Remaja merasa lebih dihargai jika berada dalam jaringan dengan mengupload beberapa foto, video atau sekedar kata-kata di sosial media.

Adanya pandemi Covid-19 memberikan banyak sekali dampak yang dirasakan oleh hampir seluruh masyarakat baik kaum muda maupun tua. Dalam keadaan pandemi seperti ini, segala kegiatan seperti bekerja dan sekolah diharuskan dalam jaringan (*WFH/ Work From Home*) sehingga dalam penggunaan internet dapat lebih dari waktu biasa yang dihabiskan hanya sekedar untuk berkabar dengan orang lain, bermain game, bermain sosial media, dan lainnya. Peneliti memandang penelitian dirasa perlu untuk dilakukan guna mengetahui apakah *self control*, *loneliness* dan *self esteem* mempengaruhi *internet adiiiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir. Dimana diketahui bahwa saat ini segala kegiatan menggunakan internet dan mau tidak mau harus berada pada jaringan atau *online*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self control* remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung ?
2. Bagaimana tingkat *loneliness* remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung?
3. Bagaimana tingkat *self esteem* remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung?
4. Bagaimana tingkat *internet addiction* remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung?
5. Bagaimana pengaruh *self control* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung ?
6. Bagaimana pengaruh *loneliness* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung ?
7. Bagaimana pengaruh *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung ?
8. Bagaimana pengaruh *self control*, *loneliness*, dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *self control* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung.
2. Mengetahui tingkat *loneliness* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.
3. Mengetahui tingkat *self esteem* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

4. Mengetahui tingkat *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung.
5. Mengetahui pengaruh *self control* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung.
6. Mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung.
7. Mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung.
8. Mengetahui pengaruh *self control*, *loneliness*, dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat 2 manfaat dalam penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat empiris yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan dan menyumbangkan informasi dan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi klinis di masa mendatang, dalam hal kajian mengenai *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya teori mengenai pengaruh *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja.
2. Manfaat Praktis
 - a. hasil penelitian ini diiharapkan mampu memberikan pemahaman terkait wawasan *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap

- internet addiction* pada remaja. Serta diharapkan bisa memberikan kontribusi gambaran kepada para orang tua, pendidik, kerabat dan keluarga yang memiliki remaja dengan kecenderungan iinternet addiction atau kecanduan internet.
- b. Setelah mengetahui hasil dari penelitian, diharapkan bahwa orang tua, pendidik, kerabat, keluarga atau bahkan remaja itu sendiri untuk lebih mawas diri terhadap adanya kecenderungan kecanduan internet agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. REMAJA

1. Definisi Remaja

Suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2012). Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut adolescence, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali, 2006).

2. Perkembangan Emosi Pada Remaja

Ali & Ansori (2006) menambahkan bahwa perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri.

Sejumlah faktor menurut Ali & Asrori (2006) yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut:

a. Perubahan jasmani.

Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya perubahan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tak terduga pada perkembangan emosi remaja. Tidak setiap remaja dapat menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, lebih-lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.

b. Perubahan pola interaksi dengan orang tua.

Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja. Cara memberikan hukuman misalnya, kalau dulu anak dipukul karena nakal, pada masa remaja cara semacam itu justru

dapat menimbulkan ketegangan yang lebih berat antara remaja dengan orang tuanya.

c. Perubahan pola interaksi dengan teman sebaya.

Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktifitas bersama dengan membentuk semacam geng. Interaksi antar anggota dalam suatu kelompok geng biasanya sangat intens serta memiliki kohesivitas dan solidaritas yang sangat tinggi. Pembentukan kelompok dalam bentuk geng seperti ini sebaiknya diusahakan terjadi pada masa remaja awal saja karena biasanya bertujuan positif, yaitu untuk memenuhi minat mereka bersama.

d. Perubahan pandangan luar.

Ada sejumlah pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, yaitu sebagai berikut:

- 1) Sikap dunia luar terhadap remaja sering tidak konsisten. Kadangkadang mereka dianggap sudah dewasa, tetapi mereka tidak mendapat kebebasan penuh atau peran yang wajar sebagaimana orang dewasa. Seringkali mereka masih dianggap anak kecil sehingga menimbulkan kejengkelan pada diri remaja. Kejengkelan yang mendalam dapat berubah menjadi tingkah laku emosional.
- 2) Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan. Kalau

remaja lakilaki memiliki banyak teman perempuan, mereka mendapat predikat populer dan mendapatkan kebahagiaan. Sebaliknya, apabila remaja putri mempunyai banyak teman laki-laki sering dianggap tidak baik atau bahkan mendapat predikat yang kurang baik. Penerapan nilai yang berbeda semacam ini jika tidak disertai dengan pemberian pengertian secara bijaksana dapat menyebabkan remaja bertingkah laku emosional.

3) Seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab, yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut ke dalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral.

e. Perubahan interaksi dengan sekolah.

Pada masa anak-anak, sebelum menginjak masa remaja, sekolah merupakan tempat pendidikan yang diidealkan oleh mereka. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka karena selain tokoh intelektual, guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para peserta didiknya. Oleh karena itu, tidak jarang anak-anak lebih percaya, lebih patuh, bahkan lebih takut kepada guru daripada kepada orang tuanya. Posisi guru semacam ini sangat strategis apabila digunakan untuk pengembangan emosi anak melalui penyampaian materi-materi yang positif dan konstruktif.

B. *INTERNET ADDICTION*

1. Definisi *Internet Addiction*

Kecanduan adalah perilaku yang tidak biasa dan menyimpang. Kecanduan dapat mempengaruhi kontrol emosi pada individu. Dimana saat kesenangan pada sesuatu tidak berdasarkan petunjuk dan aturan akan berakibat fatal bagi yang mengalami. Kecanduan bisa di artikan dalam beberapa makna implisit didalamnya. yaitu mencakup keadaan dimana individu yang selalu mengulangi aktifitasnya dan tak mengenal waktu, makan berlebihan, hubungan seksualitas, bermain Playstation dan sebagainya (Young & Abreu , 2011).

Setelah muncul perkara kasus dan fenomena yang terjadi mulai banyak penelitian-penelitian yang di persiapkan oleh para peneliti sehingga muncul sebuah buku atau literasi mengenai kecanduan internet atau *internet addiction* dan telah dilegitimasi atau di legalkan bahwa *Internet addiction* atau kecanduan internet adalah salah satu gangguan kejiwaan yang ditandai dengan keasyikan yang berlebihan atau tidak terkontrol, mendesak atau perilaku tentang penggunaan komputer dan akses internet yang menyebabkan gangguan atau distres (Shaw, 2009).

Kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu untuk mengontrolnya (Young, 2010). Griffiths (2015) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara

manusia dengan mesin tanpa adanya obat-obatan. Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dikemukakan diatas, maka kesimpulan yang dapat diambil dari pengertian kecanduan internet (*internet addiction*) adalah merupakan suatu aktifitas yang dilakukan berulang kali tanpa mengenal batas waktu dan tidak terkendali sehingga menyebabkan sebuah gangguan.

2. Aspek-Aspek *Internet Addiction*

Untuk mengetahui seseorang mengalami kecanduan internet dilihat dari aspek seseorang mengalami kecanduan internet menurut (Young & Abreu , 2011) terdiri dari 4 Aspek yaitu :

- a. Penggunaan berlebihan dengan karakteristik sering dikaitkan dengan hilangnya kesadaran waktu yang telah berjalan atau mengabaikan kebutuhan dasar.
- b. Gejala penarikan diri karena tidak dapat menggunakan internet yang ditandai dengan gejala merasa begitu ketakutan dan cemas jika tidak dapat menggunakan atau mengakses internet.
- c. Toleransi, termasuk keinginan untuk memenuhi kebutuhan akan alat akses yang lebih baik, keinginan memperbanyak aplikasi online, dan hilangnya toleransi waktu penggunaan internet.
- d. Dampak negatif berupa argumen, menimbulkan perilaku berbohong, prestasi menurun, isolasi sosial, dan kelelahan.

Menurut Young (2010) ada delapan kriteria yang disebut sebagai kecanduan internet yaitu:

- a. Merasa keasyikan dengan internet
- b. Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan saat menggunakan internet
- c. Tidak mampu mengontrol, mengurangi atau menghentikan dalam menggunakan internet.
- d. Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah saat berusaha mengurangi atau menghentikan dalam menggunakan internet.
- e. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan.
- f. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karir karena waktu yang dihabiskan dalam menggunakan internet.
- g. Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet.
- h. Menggunakan internet sebagai pelarian saat menghadapi suatu masalah atau menghilangkan perasaan tidak menyenangkan, seperti merasa tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

Berdasarkan *Internet Addiction Test* (IAT) Adiksi internet terbagi menjadi enam aspek, yaitu:

a. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*)

Penggunaan internet berlebihan membuat individu lupa akan kebutuhan yang harus dipenuhinya. Dan akan terlihat lebih tertutup menyembunyikan waktu *online* (waktu yang digunakan untuk mengakses internet) dari keluarga atau orang terdekat.

b. Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*)

Individu melupakan pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Karena lebih memilih bermain internet dari pada waktunya yang dibuat lebih produktif.

c. Antisipasi (*anticipation*)

Internet digunakan sebagai strategi coping dari masalah, yaitu sesuatu yang digunakan untuk melarikan diri dari sebuah masalah dan akan mendominasi keadaan individu hingga membuatnya lebih nyaman pada posisi itu dan mengabaikan perasaan dan pikiran yang seharusnya diisi dengan keadaan yang positive.

d. Ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*)

Tidak mampu mengontrol diri hingga menggunakan waktu yang seharusnya dipakai untuk melakukan hal yang menjadi kebutuhan untuk lebih lama bermain internet.

e. Mengabaikan kehidupan sosial (*neglect to social life*)

Individu mengabaikan interaksinya. Lebih banyak menggunakan waktunya untuk mengakses internet dan melupakan

hubungan sosialnya kepada orang lain, yang berakibatkan hilangnya waktu untuk berinteraksi dengan orang sekitarnya. Membuatnya tertutup dan berada didunia yang kurang bergaul.

3. Faktor-Faktor *Internet Addiction*

a. Faktor internal

1) Jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan oleh (Xin, 2015). Hasil dari penelitian ini yaitu kecanduan internet lebih tinggi pada pria di bandingkan wanita (30,6% versus 21,2%). Adapula penelitian lain yang mengungkapkan bahwa Dari 319 Itu tingkat kecanduan internet dalam dua kelompok ini lebih tinggi pada pria (20,0 persen, n = 17) dibandingkan wanita (9,4 persen, n = 22).

2) Harga diri

Kecanduan internet berhubungan positif dengan penurunan dalam interaksi sosial, depresi, kesepian, dan harga diri yang lebih rendah (Akin A. A., 2015).

3) Kesepian

Penelitian (Karapetsas, 2015) menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang tinggi antara kesepian dan kecanduan internet. Hasil survei menunjukkan bahwa siswa yang kecanduan Internet memiliki tingkat kesepian yang jauh lebih tinggi. Fakta bahwa tingkat kecanduan internet pada remaja tumbuh secara eksponensial seiring dengan tingkat kesepian tertinggi pada

siswa yang kecanduan, membuat perlunya studi tentang fenomena keharusan kecanduan internet.

4) Agresi

(Kim, 2008) melalui penelitiannya memaparkan bahwa agresi memiliki korelasi positif terhadap adiksi 18 bermain permainan daring. Hal ini dapat terjadi karena di beberapa permainan daring terdapat komponen-komponen agresi.

b. Faktor eksternal

Pada faktor eksternal, *internet addiction* terjadi berdasarkan adanya sarana dan prasarana yang memungkinkan untuk mengakses internet seperti dukungan orang terdekat, jenis gadget, modem, pulsa, dan sinyal wifi. Faktor eksternal ini bukan merupakan faktor utama penyebab *internet addiction* melainkan hanya menjadi faktor pemicu, maka jika faktor eksternal muncul pada pengguna internet maka kemungkinan besar dapat meningkatkan kecanduan.

4. Bentuk-Bentuk *Internet Addiction*

Terdapat 5 bentuk *internet addiction* menurut (Young, Pittner, Ara, & Buchanan, 2000):

- a. *Cybersexual addiction*: sering melihat, mengunduh, perdagangan pornografi online, atau terlibat dalam ruang obrolan bermain peran fantasi orang dewasa.
- b. *Cyber-relational addiction*: terjadi pada seseorang yang terlalu sering terlibat dalam hubungan di dunia maya, lebih senang menjalin

hubungan di dunia maya 22 daripada dunia nyata, sehingga berisiko perpecahan, perselingkuhan, dan perselisihan dalam dunia nyata.

- c. *Net compulsions*: pada subtype ini ditandai dengan bentuk perilaku yang lebih luas yang dapat dilakukan secara online. Misalkan judi online, belanja online, bisnis jual beli saham secara online. Berdasarkan hal tersebut maka risiko yang mungkin akan ditimbulkan adalah kerugian baik dari pihak penjual maupun pembeli online, gangguan relasional, serta kegagalan dalam pekerjaan.
- d. *Internet overload*: kelebihan dari internet yang dapat digunakan untuk mengakses web untuk mencari berbagai informasi dan data menyebabkan mereka menggunakannya secara kompulsif sehingga mereka akan menghabiskan banyak waktunya untuk mencari, mengumpulkan, dan mengatur informasi yang dibutuhkan.
- e. *Computer addiction*: sebagian besar komputer telah diciptakan dengan dilengkapi game yang sudah terprogram sehingga orang akan cenderung kecanduan untuk memainkannya terus menerus hingga mengorbankan pekerjaan, keluarga, dan orang-orang disekitarnya.

5. Perspektif Islam *Internet Addiction*

Islam mewajibkan setiap umatnya untuk senantiasa mengabdikan kehidupannya untuk taat beribadah kepada Allah SWT. Itulah orientasi tunggal yang harus dipegang erat oleh umat manusia selama masih diberikan nikmat yang berlimpah di dunia ini. Meskipun demikian, islam sesungguhnya amat mengjormati realitas obyektif dan realitas konkrit yang ada disekitar kehidupan umat manusia. Ketika umat manusia menyadari

akan adanya keindahan, kelezatan, kemerduan, keseruan, kecantikan, ketampanan dan lainnya islam kemudian menghalalkannya, dengan syarat hal tersebut didapatkan dengan cara yang baik dan benar. Penjelasan tersebut merujuk pada Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 42:

وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya:

Dan janganlah kamu campuradukkan kebenaran dengan kebatilan dan (janganlah) kamu sembunyikan kebenaran, sedangkan kamu mengetahuinya.

Sebagai umat manusia yang diciptakan memiliki akal, seharusnya manusia mampu memilah dengan lebih baik antara kebaikan dan keburukan. Mengenai hal ini ada beberapa kisah dari sahabat Nabi SAW yang bernama Hanzhalah. Suatu hari Hanzhalah merasakan kegundahan dalam hatinya, ia merasa bahwa kehidupan yang saat ini dilaluinya diselimuti oleh kemunafikan dan ia merasa bahwa hidupnya seperti kepura-puraan. Sampai suatu hari saat Hanzhalah berhadapan dengan Rasulullah SAW ia ingin menjadi seorang muslim yang taat.

Kemudian selama ia menjadi seorang muslim ia berperilaku serius, tidak bercanda, fokus, mata selalu sembab, hati yang senantiasa mengucap dzikir kapanpun dan dimanapun dengan kondisi bertakwa kepada Allah SWT. Namun ia berlalu dari Nabi SAW kemudian bertemu dengan keluarganya, seketika sikap dan perilakunya berubah. Hanzhalah mencandai anak dan istrinya, ikut tertawa bahagia seolah ia benar-benar

tidak mengingat bahwa ia pernah merasakan kegundahan yang amat sangat hebat.

Begitu pula dengan sahabat nabi Abu Bakar Ash-Shiddiq yang juga pernah mengalami kegundahan hati yang hebat. Kemudian untuk menghilangkan kegundahan tersebut, datanglah sahabat kepada Rasulullah SAW untuk menanyakan apa yang harus dilakukan oleh sahabat yang merasakan kegundahan dalam hatinya. Lalu bagaimana Rasulullah SAW menjelaskan tentang keadaan tersebut?.

Imam Muslim dalam *kitab shahih* nya meriwayatkan jawaban sebagai berikut:

“Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, jika kalian menetapi perbuatan ketika kalian berada di sisiku dan ketika berdzikir, niscaya para malaikat akan menjabat tangan kalian dalam setiap bentang perjalanan hidup dan langkah-langkah kalian, namun (ingatlah) wahai Hanzhalah! (Yang demikian itu akan kau dapatkan jika kau rutinkan) sedikit demi sedikit dari waktu ke waktu”(H.R. Muslim).

Hadist ini menunjukkan bahwa kesenangan psikologis dan hiburan merupakan dua hal yang natural dan sah-sah saja dalam diri manusia. Nabi SAW bahkan mengatakan orang yang didalam dirinya tidak terdapat perasaan atau keinginan tersebut maka akan disalami oleh para Malaikat dikarenakan merupakan simbol bahwa manusia dengan demikian adalah mustahil. Hal tersebut menunjukkan bahwa islam tidak melarang seorang umat manusia untuk bersenang-senang atau menghibur dirinya dengan melakukan hal-hal yang disukainya termasuk untuk mengakses internet. Namun perlu digaris bawahi bahwa kesenangan dan hiburan diperbolehkan asalkan sesuai dengan porsi dan kebutuhan atau dengan waktu yang wajar dihabiskan untuk mengakses internet secukupnya.

Islam akan melarang umat manusia untuk cenderung berlebihan dalam mengakses internet apalagi bila manusia tersebut sampai lupa akan waktu dan tujuan sebenarnya dari kehidupan ini. Oleh karena itu, penting bagi seseorang mampu mengelola waktu dengan cermat dan baik agar tidak menjadi keburukan pada dirinya sendiri dan merugikannya nanti. Hal ini tertulis dalam Al-Qur'an surat Al-Mu'minin ayat 3 yang berbunyi:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ۝

Artinya:

“Dan orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna”.

Islam sangat mengecam adanya kecanduan internet dikarenakan orang-orang yang kecanduan internet atau *internet addiction* merupakan orang-orang yang lalai akan waktu dan cenderung berlebihan dalam menghamburkan waktu yang sebenarnya dapat digunakan untuk kegiatan yang lebih bermanfaat lainnya.

C. *SELF CONTROL*

1. *Definisi Self Control*

Kemampuan yang dapat dikembangkan dari waktu ke waktu dan membuat seseorang melakukan usaha dengan baik sesuai yang diperlukan dalam mencapai suatu tujuan dan hasil. Menurut (Baumeister, 2004). Mengungkapkan bahwa *self control* adalah istilah yang digunakan untuk menekan dan menghambat perilaku atau respon seseorang secara disengaja maupun secara sadar. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku

sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaan (Gufron & Risnawati, 2010).

Averill (1973) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan salah satu variabel psikologis yang didalamnya terdapat tiga konsep yang berbeda mengenai kemampuan mengontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan serta memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang di yakini (Rahayu, 2017).

Menurut (Chaplin J. , 2014) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku seperti, kemampuan untuk menekan atau merintangikan impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Sedangkan menurut Mahoney dan Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang utuh yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Di mana *self control* ini penting untuk dikembangkan karena individu tidak hidup sendiri melainkan bagian dari kelompok masyarakat. Individu mampu mengontrol diri berarti individu memiliki *self control*. Gangguan *self control* pada remaja yang menimbulkan kecanduan pada internet merupakan gangguan yang dideskripsikan sebagai gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk mengakses internet tanpa melibatkan penggunaan obat atau zat adiktif.

Dari beberapa pengertian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self control* merupakan suatu kemampuan remaja untuk mengontrol, memodifikasi perilaku, mengelola adanya informasi yang didapat serta mempertimbangkan keputusan yang akan diambil dalam berperilaku.

2. Aspek-Aspek *Self Control*

Menurut Averill (1973) terdapat beberapa aspek kontrol diri, diantaranya:

a. *Behavioral Control*

Kemampuan individu dalam mengambil tindakan yang nyata untuk mengurangi penyebab dan akibat dari stressor yang dirasakan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen diantaranya yaitu:

1) Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*)

Kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan keadaan.

2) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengetahui bagaimana dan kapan *stimulus* yang tidak diinginkan dapat dikendalikan.

b. *Cognitive Control*

Kemampuan individu dalam melakukan proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. Aspek ini terdiri dari dua komponen yaitu:

1) Memperoleh informasi

Seseorang yang memiliki informasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan maka individu tersebut dapat mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan.

2) Melakukan penilaian

Individu yang mampu melakukan penilaian maka ia telah berusaha untuk menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan berbagai sisi dengan penilaian subjektif.

c. *Decision Control* (mengontrol keputusan)

Kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini. Kontrol diri dalam menentukan keputusan atas apa yang akan dilakukan akan berfungsi, baik dengan berupa kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada setiap individu untuk memilih berbagai kemungkinan atas suatu tindakan.

3. Faktor-Faktor *Self Control*

Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

a. Faktor internal

Faktor internal yang dimaksudkan disini yang berperan dan mempengaruhi kemampuan kontrol diri individu adalah usia. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuan dalam mengontrol diri dan pengendalian diri (Ghufron

& Risnawita, 2010:32). Hal tersebut dikarenakan dengan seiring bertambahnya usia semakin bertambah pula pengalaman yang didapatkan. Dengan begitu, seorang individu dapat belajar memahami dan menghadapi situasi-situasi yang kemungkinan akan menimbulkan konsekuensi negatif atau kurang baik yang dapat merugikan dirinya.

b. Faktor eksternal

Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri individu adalah lingkungan. Faktor lingkungan disini merupakan faktor yang sangat mempengaruhi individu, karena situasi lingkungan selalu berdekatan atau berada disekeliling individu. Hal ini faktor keluarga adalah faktor yang paling berdekatan dengan individu. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama yang paling berpengaruh terhadap bagaimana dan seperti apa individu nantinya. Lingkungan keluarga terutama orang tua juga sangat menentukan bagaimana kemampuan seorang individu mengontrol dirinya (Ghufron & Risnawita, 2010:32).

4. Jenis-Jenis *Self Control*

Menurut Block and Block (Ghufron & Risnawita, 2011:31), terdapat tiga jenis kontrol diri, diantaranya:

a. *Over control*

Yakni kontrol diri yang dilakukan secara berlebihan dan mengakibatkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap stimulus. Misalnya individu yang terlalu

menutup diri dikarenakan menahan dan membatasi dirinya agar tidak terpengaruh oleh pergaulan bebas.

b. *Under control*

Yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak. Dalam hal ini individu cenderung berperilaku impulsif tanpa memikirkan dan memperhitungkan secara masak dampak yang terjadi akibat perilaku yang dilakukan.

c. *Appropriate control*

Yakni kontrol diri yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya secara tepat. Dalam hal ini individu dapat menyesuaikan kontrol dirinya sesuai dengan porsi yang dibutuhkan dalam menghadapi suatu stimulus.

5. Teknik-Teknik *Self Control*

Menurut BF. Skinner (Alwisol, 2004:394), terdapat empat teknik kontrol diri diantaranya:

a. *Removing / Avoiding* (Menghindar)

Yaitu perilaku menghindar dari suatu stimulus atau menjauhkan situasi yang berpengaruh agar tidak lagi diterima sebagai stimulus. Hal ini biasanya dilakukan individu ketika situasi yang berpengaruh di rasa berdampak negatif terhadap dirinya.

b. *Satiation* (Penjenuhan)

Yaitu membuat diri sendiri jenuh terhadap tingkah laku tertentu, sehingga individu tidak lagi melakukannya. Hal ini dilakukan individu ketika merasa bahwa perilakunya tidak baik dan berusaha

membuat dirinya sendiri jenuh terhadap perilaku tersebut dengan tujuan menghentikan pengulangan perilakunya.

c. *Aversive stimuli* (Stimulasi yang tidak disukai)

Yaitu menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan yang timbul bersamaan dengan stimulus yang ingin dikontrol. Dengan hadirnya hal-hal yang tidak disukai atau bahkan dibenci kehadirannya, individu dapat menghilangkan kebiasaan yang tidak diinginkannya dengan cara menghadirkannya bersamaan dengan hal yang tidak disukainya.

d. *Reinforce oneself* (Memperkuat diri)

Yaitu memberikan suatu penguatan/reinforcement terhadap diri sendiri atau terhadap “prestasi” yang diraihinya. Penghargaan merupakan salah satu motif seseorang agar lebih semangat dalam mencapai sesuatu, hal ini dapat digunakan sebagai pengontrol diri yang efektif oleh individu dalam memmanage perilakunya.

6. Perspektif Islam *Self Control*

Kontrol diri bagi remaja didefinisikan sebagai kemampuan untuk secara aktif dan sengaja dalam mengatur, membatasi, menunda, atau mencegah dorongan emosional, pikiran atau perilaku dengan tujuan mencapai imbalan lebih besar di kemudian hari, daripada kompensasi yang segera namun kecil (Brier, 2014). Dalam Islam, kontrol diri adalah bagian dari kesabaran, bahkan tergolong pada tingkatan yang paling tinggi di antara bentuk kesabaran lainnya.

Menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah derajat kesabaran yang paling berat adalah menjauhi larangan yang umumnya merupakan sesuatu yang digemari, dalam hal ini seseorang bersabar meninggalkan kesenangan sementara didunia demi kesenangan di masa mendatang di negeri akhirat (Al-Jauziyah, 2006). Konsep ini kita kenal sebagai delay gratification. Terkait hal tersebut Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat An-Nazi'ah ayat 40:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Artinya:

“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya”.

Dalam ayat ini Allah SWT menekankan kepada umat manusia bahwa kesenangan dunia apapun bentuknya hanyalah bersifat sementara, sehingga jangan sampai umat manusia terbelunggu dalam kesenangan dan melupakan ibadah yang seharusnya dilakukan sebagaimana tujuan hidup di dunia yang fana ini. Realisasi dari pemenuhan kebutuhan hiburan dan kesenangan itupun harus dan sangat perlu untuk dikontrol lebih baik lagi agar umat manusia tidak merugi di masa yang akan datang.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُجِبُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya:

Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu

mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang (Q.S Al-Hujurat ayat 12).

Dalam islam, kontrol diri amat sangat penting untuk kebaikan umat itu sendiri. Tidak akan ada yang merugi apabila seluruh umat islam dapat mengontrol diri dengan apapun yang dirasa kurang bermanfaat dilakukan. Seperti halnya pada penjelasan ayat diatas bahwa tidak diperbolehkan kita untuk sekedar menggunjing orang lain dan menghabiskan waktu untuk hal yang tidak berguna.

Seperti halnya saat seseorang melakukan online atau mengakses internet yang berlebihan, akan sangat merugikan dirinya dan orang lain. Mencari hiburan dalam islam diperbolehkan asalkan tahu batasan dan mampu mengontrol diri untuk tidak menhambur-hamburkan waktu dengan mencari hiburan sehingga lupa akan kewajiban sehari-harinya.

D. *LONELINESS*

1. Definisi *Loneliness*

Perasaan emosi yang dirasakan ketika individu beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil dari pada apa yang mereka inginkan, atau ketika individu merasa tidak puas dengan kehidupan sosialnya. kesepian sebagai keadaan emosional yang secara subjektif mengalami keengganan yang terkait dengan persepsi terhadap

kebutuhan-kebutuhan intim dan sosial yang tidak terpenuhi. Kesepian telah digambarkan sebagai hasil dari perbedaan yang dirasakan individu antara dua faktor, yaitu tingkat yang diinginkan dan tingkat pencapaian kontak sosial (Peplau & Perlman , 1982).

Loneliness sebagai perasaan yang disebabkan oleh kepribadian individu itu sendiri, terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada lingkungan kehidupannya, dan merupakan salah satu gangguan alam perasaan seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan individu yang dialami oleh individu (Russel, 1996).

Kesepian terjadi ketika adanya rasa tidak sesuai dengan apa yang ada di harapan seseorang. Selanjutnya, kesepian terkadang diikuti oleh perasaan negatif lainnya diantaranya yaitu depresi, cemas, tidak bahagia, tidak puas, malu, dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

Selain itu, Austin (1983) juga mendefinisikan *loneliness* sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan hubungan intim dengan orang lain, hubungan sosial dengan orang lain, serta perasaan tidak memiliki dan afiliasi.

Dari beberapa pengertian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *loneliness* merupakan perasaan tidak puas yang dirasakan oleh remaja dan merasa bahwa dirinya seolah sendiri dan merasa kosong. Perasaan sepi terjadi dikarenakan adanya pengalaman yang kurang menyenangkan dengan orang lain

2. Aspek-Aspek *Loneliness*

Peplau dan Perlman (1982) membedakan aspek pada tipe kesepian yaitu:

a. *Emotional Loneliness*

kesepian yang dikarenakan kurangnya kehadiran sosok yang menjadi tempat untuk berbagi kasih sayang. Ketiadaan figur pemberi kasih sayang yang intim yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya atau teman akrab kepada seseorang.

b. *Social Loneliness*

kesepian yang dikarenakan kurangnya teman dan asosiasi. Kehilangan rasa integrasi secara sosial, kurangnya komunikasi dan sosialisasi.

Adapun aspek lainnya oleh Austin (1983) yaitu:

a. *Intimate Others* : suatu kondisi seseorang yang merasa bahwa dirinya kurang bisa merasakan kedekatan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

b. *Social Others* : suatu kondisi dimana seseorang merasa bahwa tidak memiliki hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitar.

c. *Feeling of a Lack of Belonging and Affiliation* : suatu keadaan dimana seseorang merasa bahwa dirinya tidak termasuk dalam bagian suatu kelompok tertentu (Austin, 1983).

3. Ciri-Ciri *Loneliness*

a. Kurang terbuka (keterbukaan diri)

Keterbukaan diri terhadap teman kurang dialami oleh individu kesepian. Padahal, keterampilan sosial sangat dibutuhkan dengan diiringi keterbukaan, tetapi jika tidak ada timbal balik, sudah dipastikan hubungan yang terjalin akan renggang dan berakhir.

b. Negativitas personal (*personal negativity*)

Individu kesepian akan semakin sulit keluar dari masalahnya ketika dirinya tidak hanya memiliki kesan negatif pada orang lain, tetapi juga pada pribadinya. Ketidakhagian dan tidak puas dengan diri membuat individu kurang percaya bisa keluar dari kesepian.

c. Merasa tersingkirkan dan sulit beradaptasi

Individu yang kurang akrab dan minim memiliki teman akan mengalami kesepian, merasa rendah diri dan tersingkirkan dari orang yang mengenalnya. Lingkungan sekitar juga beranggapan individu kesepian kurang dapat beradaptasi karena dianggap canggung, tidak sensitif, dan kurang menyenangkan sehingga dauhkan.

d. Minimnya waktu bersama orang lain

Individu masih bisa beraktivitas sosial dengan teman biasa atau kenalan dan memiliki pasangan berkencan, tetapi dalam jumlah relatif minim yang menimbulkan dirinya menghabiskan waktu dengan aktivitas sendiri.

e. Disertai afek negatif

Individu kesepian memiliki berbagai efek negatif, yakni depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan *pesimisme*, *self blame*, rasa malu, perasaan sia-sia (*hopeless*), kurang percaya diri, dan kesadaran diri tinggi. Saat membina hubungan atau berinteraksi dengan orang lain, individu kesepian merasa harga dirinya begitu rendah disertai rasa malu ekstrim sehingga khawatir orang lain akan mengetahui, meledek, dan menimbulkan kesan negatif.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Loneliness*

Menurut (Peplau & Perlman , 1982) kesepian dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu:

a. Faktor kepribadian

Karakteristik individu yang menyulitkan seseorang untuk membangun atau mempertahankan hubungan yang memuaskan akan meningkatkan kemungkinan kesepian. Terdapat beberapa kepribadian yang berkontribusi pada terjadinya kesepian, yaitu:

- 1) *Shyness*. Kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial dan gagal berpartisipasi dengan tepat dalam situasi social.
- 2) *Self esteem*. Individu- individu yang kesepian memperoleh skor lebih rendah pada subskala harga diri, aktualisasi diri, dan keterarahan keteraturan dari Shostrom Personal Orientation Inventory.

- 3) *Social Skills*. Orang dengan keterampilan sosial yang buruk memiliki hubungan sosial yang kurang memuaskan, dan karenanya seseorang akan lebih rentan mengalami kesepian.
- 4) *Similarity*. Hal ini menunjukkan bahwa kecocokan antara individu dan kelompok sosial di mana ia berpartisipasi akan mempengaruhi kesepian. Dalam situasi sosial apa pun, orang yang "berbeda" karena ras atau latar belakang etnis, kebangsaan, agama, usia, atau minat mungkin lebih cenderung kesepian.
- 5) *Demographic characteristics*. Beberapa data menunjukkan bahwa kesepian berkorelasi dengan jenis kelamin, status perkawinan, pendapatan, dan usia.
- 6) *Childhood antecedents*. Dimana masa kecil yang menjadi penyebab dari kesepian, yaitu pertama, orang-orang yang ketika di masa kecil orangtuanya telah bercerai cenderung akan lebih mengalami kesepian. Kedua, kesepian terjadi pada orang-orang yang menganggap orangtuanya jauh, kurang dipercaya, dan tidak menyenangkan.

b. Budaya dan faktor situasi

Terdapat beberapa karakteristik spesifik situasi sosial yang berkontribusi pada keadaan kesepian, yaitu:

1) Nilai budaya

Berdasarkan kesimpulan yang dicapai oleh banyak sosiolog adalah bahwa nilai-nilai budaya yang meresap menekankan

persaingan, individualisme dan kesuksesan pribadi meningkatkan insiden kesepian. Nilai-nilai ini mempengaruhi perilaku individu, dan tercermin dalam penataan institusi sosial.

2) Norma sosial

Harapan budaya untuk hubungan sosial berubah seiring bertambahnya usia. Misalnya, sementara itu tepat bagi anak-anak untuk memiliki ikatan emosional utama mereka kepada orang tua mereka, orang dewasa muda diharapkan untuk mengembangkan keterikatan baru dengan pasangan kencan dan kemudian ke pasangan.

3) Kendala situasional

Dalam setiap pengaturan sosial, faktor-faktor yang meningkatkan frekuensi interaksi dan memupuk keterpaduan kelompok akan mempengaruhi kejadian kesepian. Ini termasuk nilai-nilai (misalnya sejauh mana suatu kelompok kerja kompetitif), tetapi meluas ke faktor normatif dan terstruktur dalam situasi lainnya juga.

4) Pelabelan

Terkadang sulit untuk memberi label pengalaman subjektif secara akurat yaitu untuk memutuskan apakah seseorang benar-benar kesepian, atau untuk membedakan kesepian dari keadaan psikologis lain seperti kecemasan atau depresi.

5. Perspektif Islam *Loneliness*

Kenikmatan yang besar yang dirasakan oleh umat manusia adalah diberikan kesempatan untuk menikmati sebuah kehidupan. Manusia diciptakan oleh Allah SWT dari tanah kemudian ditiupkan roh pada diri tersebut oleh karena itu umat manusia cenderung melakukan beberapa hal yang hina. Hanya dengan petunjuk-Nya maka kita mampu terselamatkan dari akibat perihal hina yang kita lakukan tersebut tark menarik hal yang baik mauun buruk dalam kehidupan manusia, selain itu kita juga diberikan tantangan yang harus diawasi yaitu dengan mnghindari bisikan syaitan yang mampu menjerumuskan kita pada hal yang buruk. Disinilah keimanan seseorang diuji, jika manusia memang beriman maka ia akan menjauhi bisikan syaitan, namun apabila iman dalam dirinya kurang, maka ia cenderung mengikuti bisikan syaitan.

Dari banyaknya masalah yang kita hadapi tentu saja kita pernah dengan mudah melewatinya, namun itu kita tidak bisa melewatkannya sendiri tanpa adanya pertolongan dari Allah SWT. Salah satu masalah yang muncul dalam kehiupan umat manusia adalah kesepian. Ketika seseorang tidak lagi mampu menghadapi suatu masalah dalam kehidupannya, kemudian malah diasingkan, dipojokkan dan dijauhi maka secara perlahan pasti ia akan merasakan kesepian, ada dalam dirinya yang kosong dan hampa. Dia merasa bahwa tidak ada lagi yang bisa diajaknya untuk berbicara, berkeluh kesah, meminta pertolongan untuk membantunya. Padahal, kalau ia adalah umat yang

beriman, maka ia akan tersadar bahwa dirinya masih bersama Allah SWT yang selalu ada untuk hambanya. Allah SWT menjawab dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.

Dalam penggalan surat tersebut maka disebutkan bahwa solusi dari rasa kesepian adalah dengan berdzikir, mengingat bahwa manusia sejatinya akan selalu bersama Allah SWT, karena Allah tidak akan meninggalkan umatnya dalam segala keadaan yang sedang dilalui oleh umat manusia.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya:

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”(Q.S Ali Imron ayat 139).

Dalam ayat tersebut disebutkan bahwa umat manusia sejatinya tidak perlu khawatir dan takut, karena dalam segala keadaan selalu ada Allah SWT yang mengawasi dan menemani sehingga apapun yang terjadi, maka bersyukur dan berkeluh kesahlah hanya pada-Nya karena Allah SWT adalah satu-satunya yang mampu memberikan ketenangan dan kedamaian dalam dirimu dan hatimu. Jangan pernah

merasa kesepian, takut, cemas dan sedih dengan hal-hal atau masalah yang saat ini sedang merundungmu, karena sumber kekuatanmu sebenarnya ada diatas sana. Memintalah dan berkeluh kesahlah, berdzikirlah dan kamu akan merasa lebih damai dan tentram.

E. SELF ESTEEM

1. Definisi *Self Esteem*

Perasaan harga diri mengacu pada evaluasi yang dibuat individu itu dan biasanya menjaga yang berkenaan dengan dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil dan berharga (Coopersmith, 1967) Dapat dikatakan bahwa *self-esteem* sebagai bagian tertentu pada sikap atau sebagai sebuah sikap terhadap objek tertentu. Menurut (Santhrock, 2003) *self esteem* merupakan dimensi evaluasi yang menyeluruh dari diri. *Self esteem* juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri.

Self esteem merupakan suatu hasil dari penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap positif dan negatif. *Self esteem* berkaitan dengan bagaimana orang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Tambunan, 2001).

Menurut Maslow *self esteem* merupakan suatu kebutuhan manusia yang memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan lain yang lebih tinggi. Kebutuhan terhadap *self*

esteem oleh Maslow dibagi menjadi dua yaitu penghargaan diri dan penghargaan dari orang lain. Maslow juga mengemukakan bahwa sekali orang merasa bahwa dirinya dicintai dan memiliki sebuah rasa (*sense of beonging*), maka mereka akan mengembangkan kebutuhan dari sebuah penghargaan (*need of esteem*) (Alwisol, 2002).

Dari beberapa pengertian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self esteem* merupakan sebuah penilaian terhadap lingkungan sekitar pada diri remaja itu sendiri. Perasaan dihargai, dianggap, diperhatikan mampu, setuju atau tidak untuk menjadi bagian dalam suatu kelompok di lingkungan sekitar.

2. Aspek-Aspek *Self Esteem*

Coopersmith (1967) menyebutkan bahwa ada tiga aspek dalam *self esteem* diantaranya :

- a. Perasaan berharga yang berarti merasa dirinya berharga yang ditandai dengan seseorang mampu mengontrol tindakannya terhadap dunia diluar dirinya, seseorang mampu mengekspresikan dirinya dan dapat menerima kritik yang diberikan orang lain
- b. Perasaan mampu yang artinya adanya perasaan dimana seseorang merasa mampu mencapai apa yang diharapkan, menyadari akan keterbatasan dirinya dan menjadikan kekurangan sebagai usaha untuk merubah diri lebih baik.
- c. Perasaan diterima adalah individu yang merasa berarti dan bermakna didalam lingkungannya yang ditandai bahwa individu di

anggap ada atau bagian dari kelompok di dalam lingkungan sosialnya.

3. Tingkat Dan Karakteristik *Self Esteem*

a. Tinggi

Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung puas dengan kemampuan dan hasil yang digapainya. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, bangga dan puas akan dirinya sendiri. Lebih sensitif terhadap tingkat kemampuan/kompetensi, mengabaikan umpan balik negatif dan mencari umpan balik mengenai kompetensi menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia), fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif).

Berusaha untuk melakukan sesuatu agar kapasitas dirinya meningkat (lebih tumbuh dan berkembang), berani mengambil resiko, bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi, berpikir konstruktif (fleksibel), mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambalnya.

b. Rendah

Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak puas akan dirinya, berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang

lain, lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya.

Cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif (membesar-besarkan peristiwa negatif yang dialami), cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif; canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (kurang spontan dan lebih pasif), melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan; menghindari pengambilan resiko, sinis dan memiliki sikap negatif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi, pemikiran cenderung tidak konstruktif (kaku dan tidak fleksibel), serta cenderung ragu-ragu dan lebih lambat untuk merespon saat mengambil keputusan.

4. Faktor-Faktor *Self Esteem*

Menurut Ghufroon dan Risnawita (2016) faktor yang mempengaruhi *self esteem* adalah:

a. Faktor jenis kelamin.

Menurut (Ghufroon dan Risnawita, 2016) wanita selalu merasa *self esteem*nya lebih rendah dari pada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun wanita. Pendapat tersebut sama dengan penelitian dari

Coopersmith (1967) yang membuktikan bahwa *self esteem* wanita lebih rendah dari pada *self esteem* pria.

b. Intelligensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coopersmith (1967) individu dengan *self esteem* yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi dari pada individu dengan *self esteem* yang rendah.

c. Kondisi fisik.

Coopersmith (1967) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan *self esteem*. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki *self esteem* yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

d. Lingkungan keluarga.

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan *self esteem* anak. Dalam keluarga, seseorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Coopersmith (1967) berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat *self esteem* yang tinggi.

e. Lingkungan sosial

Coopersmith (1967) *self esteem* yang didapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi dan nilai kebaikan.

5. Perspektif Islam *Self Esteem*

Pada dasarnya Allah menciptakan manusia adalah makhluk yang mulia. Manusia mendapatkan kedudukan yang istimewa di sisi Allah SWT dalam bentuk ciptaan yang terbaik seperti pada firman Allah dalam surah At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya:

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.

Bahkan Allah telah memuliakan manusia atas sebagian besar makhluk-makhlukNya, serta benar-benar melebihkan mereka atas makhluk lain. Manusia memang diciptakan secara sempurna dan mulia, namun belum tentu mulia dan terbaik di hadapan Allah. Al-Qur'an memberikan sinyal, bahwa manusia yang paling mulia di sisi Allah bukanlah dari harta, perhiasan, pakaian, ketampanan atau keindahan fisiknya akan tetapi manusia yang mulia adalah mereka yang bertakwa. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S A-l-Hujurat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ
 أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya:

“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti”.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa manusia yang baik dan istimewa adalah yang memiliki akhlak yang baik terhadap Allah, dan terhadap sesama makhluk. Manusia memiliki kecenderungan untuk mencari bahkan bersaing dan berlomba menjadi yang terbaik. Banyak sekali manusia yang menduga bahwa kepemilikan materi, kecantikan, serta kedudukan sosial karena kekuasaan atau garis keturunan, merupakan kemuliaan yang harus dimiliki dan karena itu banyak yang berusaha memilikinya. Tetapi bila diamati apa yang dianggap keistimewaan dan sumber kemuliaan itu sifatnya sangat sementara bahkan tidak jarang mengantar pemiliknya kepada kebinasaan.

Harga diri seseorang amatlah penting untuk dijaga dan dihormati. Oleh karena itu jangan sampai ada umat manusia yang elukai harga dirinya sendiri maupun orang lain. Harga diri merupakan perkara yang sangat sensitif bagi setiap manusia. Karena ini menyangkut eksistensinya sebagai ciptaan Tuhan yang paling sempurna yang telah

melekat secara universal dan langgeng. Tidak ada satu manusia pun yang tidak tersinggung apabila harga diri dan kehormatannya di hina.

Bahkan seluruh manusia menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, yang mencakup hak kebebasan hidup, hak perlindungan, hak untuk dihormati dan lain-lain. Maka apabila seseorang melanggar peraturan tersebut maka yang bertindak memberi hukuman adalah *ulil al-amri* setempat. Sebagaimana bunyi salah satu Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 1999 tentang kesamaan kedudukan dan kewajiban warga negara di dalam hukum dan di muka pemerintahan pada Pasal 27 ayat 1 menetapkan bahwa: segala warga negara bersamaan kedudukannya di dalam hukum dan pemerintahan itu dengan tidak ada kecualinya.

F. Pengaruh *Self Control* Terhadap *Internet Addiction* Pada Remaja

Hubungan *self control* dengan *internet addiction* kadang menghasilkan konsekuensi yang positif namun dapat menghasilkan konsekuensi negatif pula. Menurut (Widiana H. S., 2004) pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka ia mampu untuk mengatur perilaku online pada dirinya. Dapat pula mempertimbangkan konsekuensi sehingga mampu memilih tindakan yang akan dilakukan. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri. Individu dengan kontrol diri rendah tidak mampu untuk mempertimbangkan konsekuensi yang dihadapi.

Menurut (Teng, 2014) bahwa siswa dengan kecanduan internet umumnya kurang memperhatikan lingkungan sekitar. Mereka

cenderung akan abai dan lebih mementingkan internet daripada apa yang terjadi di sekitarnya, sehingga hal ini menunjukkan bahwa *self control* berkorelasi dengan *internet addiction*.

Kebanyakan individu dengan kecanduan internet akan lebih mementingkan keasyikan diri dengan bermain hp, mengakses internet dan acuh terhadap tanggung jawab dan keadaan disekitarnya. Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginannya untuk terus-menerus menatap layar gadget dan lainnya untuk sekedar online sehingga kehilangan kontrol diri sepenuhnya dan dari tanggung jawab kehidupannya (Young K. S., 1999).

Penelitian oleh (Ningtyas, 2012) menunjukkan hasil bahwa apabila *self control* yang tergolong rendah pada individu dapat menyebabkan seseorang kurang mampu dalam mengontrol perilaku, mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik dalam mengakses internet. Seseorang dengan kontrol diri yang rendah cenderung akan mengarahkan diri dan mengatur perilaku secara sadar maupun tidak untuk terus menerus mengakses internet. Oleh karena itu apabila seseorang dengan kecanduan internet yang tinggi kemungkinan dapat dipastikan kontrol diri dalam dirinya rendah. Sedangkan pengguna internet yang mempunyai *self control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya agar tidak terbiasa atau mengakses internet secukupnya. Kebiasaan disini dimaksudkan sebagai suatu perilaku yang mana

otomatis dalam kurang sadar perhatian dan intensionalitas pengendalian.

Penelitian oleh (Irawan, 2020) yang menyebutkan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja SMAN 11 Bandung dengan hasil uji statistik menggunakan *software* SPSS 22 *Spearman* dengan nilai *p-value* $(0,000) < 0,05$. Penelitian tersebut dikatakan berhubungan dikarenakan diantaranya terdapat usia yang mempengaruhi, usia merupakan salah satu faktor dalam kontrol diri yang mana dapat dilihat dari usia responden yang asih pada tahap remaja pertengahan.

Hal tersebut selaras dengan pendapat (Kuss, 2015) bahwa pada usia remaja memiliki fungsi yang cenderung masih belum cukup tersolidasi. Sehingga kesadaran para remaja terhadap masalah menjadi kurang. Ketika remaja dengan kontrol diri yang kurang ketika menggunakan internet maka akan berpotensi untuk kecanduan internet. Didukung dengan keadaan saat ini yang mengharuskan segala kegiatan berbasis *online* maka seharusnya seluruh pengguna internet lebih lama dalam mengakses internet guna mengerjakan tugas sekolah, pekerjaan, dan lainnya. Oleh karena itu remaja dengan kegiatan yang lebih banyak berbasis *online* seharusnya memiliki kontrol diri yang tinggi agar tidak lupa terhadap kewajiban dan sekitarnya dikarenakan remaja yang memiliki kecanduan internet

terkadang lupa dengan kewajiban sehari-hari dan lingkungan sekitar sehingga sangat merugikan diri remaja itu sendiri.

G. Pengaruh *Loneliness* Terhadap *Internet Addiction* Pada Remaja

Terdapat banyak sekali penelitian mengenai *loneliness* dengan *internet addiction* dikarenakan semakin terus berkembang pesatnya teknologi. Penelitian oleh (Oguz, 2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dengan korelasional sedang antara tingkat kesepian dengan kecanduan internet meskipun tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian dan kecanduan internet pada calon guru bila dilihat berdasarkan jenis kelamin, status pernikahan, pekerjaan, aksesibilitas internet serta waktu yang dihabiskan dalam sehari untuk mengakses internet.

Di Indonesia sendiri juga telah dilakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Anuari, 2018) dengan hasil terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet. Selain itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kecanduan internet dengan kesepian dan depresi (Serly, 2017).

Kesepian dapat menjadi pendorong remaja untuk berkebutuhan dalam jaringan internet hingga mengalami kecanduan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Candra, 2017) yang menyebutkan bahwa intensitas pengguna media sosial dan jejaring internet lainnya memiliki peran penting dalam mengusir rasa kesepian pada diri setiap individu. Kesepian dapat memberikan efek perasaan kosong, merasa sendiri dan

tidak diinginkan oleh lingkungan sekitar. Orang-orang dengan perasaan sepi yang berkecamuk cenderung akan menghabiskan waktu senggang mereka untuk melakukan aktifitas lain yang mereka sukai dan terasa menyenangkan.

Penelitian lainnya oleh (Ariani, Supradewi, & Syafitri, 2019) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat kesepian pada subjek penelitian dikarenakan berusia remaja akhir, seorang mahasiswa dan memiliki banyak tugas. Hipotesis pertama pada penelitian ini dapat diterima yaitu kesepian dan pengungkapan diri *online* memiliki peran yang signifikan terhadap kecanduan internet pada remaja akhir. Namun, disisi lain hipotesis kedua pada penelitian ini tidak diterima. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet. Sedangkan hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara pengungkapan diri *online* dengan kecanduan internet. Kesepian serta pengungkapan diri online menyumbang sebesar 9,3 % terhadap kecanduan internet.

Penelitian oleh (Ayas & Horzum, 2013) menemukan 3 hal penting yaitu yang pertama terdapat hubungan positif dan memiliki tingkat korelasional sedang antara kecanduan internet dengan depresi. Kedua, terdapat hubungan positif dan tingkat korelasional yang rendah antara kecanduan internet dengan kesepian. Ketiga adalah tidak terdapat

hubungan signifikan negatif dan memiliki tingkat korelasional yang rendah antara kecanduan internet dengan harga diri.

Kecenderungan *internet addiction* pada remaja juga bisa saja terjadi. Terlebih pada masa saat ini yang mengharuskan seluruh kegiatan berbasis online. Remaja merasa bahwa rasa sepi semakin terasa dikarenakan hanya dirumah dan tidak kemanapun. Sekolah masih dalam masa *online*, anjuran untuk setiap kegiatan dilakukan dalam jaringan internet dan lainnya. sehingga remaja kebanyakan merasa sepi. Oleh karena itu pelampiasan rasa sepi dan alasan lain sebagai upaya dalam membuang rasa sepi tersebut yaitu dengan terus-menerus mengakses internet.

Rasa sepi yang dialami remaja membuat remaja semakin sering dan intens dalam menghabiskan waktu berkecukupan di depan gadget dan komputernya. Beberapa mengaku dengan adanya masalah koneksi internet yang membuat tidak dapat mengakses sosial media, *YouTube* atau sekedar bermain game akan merasakan kesepian yang berlebihan. Oleh karena itu rasa sepi yang dirasakan oleh remaja dapat menjadi faktor pendukung adanya kecenderungan *internet addiction*

H. Pengaruh *Self Esteem* Terhadap *Internet Addiction* Pada Remaja

Harga diri menurut (Mackinnon, 2015) adalah suatu penilaian terhadap dirinya baik positif maupun negatif yang ditunjukkan dari sikap-sikapnya sendiri. Harga diri yang tinggi ditandai dengan seseorang yang sangat aktif, dapat berekspresif, mampu dalam bidang

akademik, dan cenderung berhasil dalam kehidupannya, begitupun sebaliknya dengan seseorang yang memiliki harga diri rendah.

Seseorang yang memiliki harga diri rendah dapat menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada dirinya sendiri, timbulnya perilaku kecanduan, kontrol diri menjadi lemah, dan merasa gagal, serta cenderung disebabkan oleh cara berfikir seseorang dari yang awalnya positif kemudian menjadi negatif, sehingga hal ini dapat menjadi penentu seseorang dapat mengalami kecanduan internet (Bozoglan, Demirer , & Sahin, 2013).

Hasil penelitian oleh (Bozoglan, Demirer , & Sahin, 2013) menunjukkan bahwa harga diri dan kepuasan hidup seseorang mempengaruhi bagaimana individu kecanduan pada internet. Harga diri dan kepuasan hidup seseorang bergantung pada bagaimana ia memajemen dirinya sendiri dan berhadapan dengan lingkungan sosial, oleh karenanya harga diri berpengaruh tidak langsung pada kecanduan internet melalui kesepian yang dialami oleh seorang individu.

Selanjutnya penelitian oleh (Aydin, 2011) yang menunjukkan hasil bahwa *self esteem* memiliki korelasi yang signifikan terhadap *internet addiction*. Study lainnya yang memperkuat yaitu oleh (Griffith, 2000) bahwa individu dengan harga diri yang rendah kemungkinan akan melakukan “*coping*” karena mereka akan merasa bahwa dengan mengakses internet akan menjadi alternatif dengan mengambil keribadian dan identitas sosial yang berbeda dengan

kenyataan diri individu tersebut. Oleh karena itu maka kebanyakan orang dengan harga diri rendah akan semakin ketergantungan terhadap internet, dikarenakan dengan internet individu akan memberikan identitas dan keadaan yang berbeda dari fakta yang dilakukannya.

Remaja dengan harga diri yang rendah merasa bahwa dirinya tidak berharga, tidak dipedulikan oleh lingkungan sekitar dan tidak dirasa ada keberadaannya. Remaja dengan harga diri rendah memilih untuk mengakses internet, berada dalam dunia maya yang kemudian dirasa dapat lebih menerimanya daripada kehidupan nyata sehari-hari. Individu yang merasa bahwa dunia maya dalam jaringan internet lebih menerimanya maka akan lebih intens dalam mengakses internet. Menurutnya dengan berada dalam kegiatan didalam sosial media dan lainnya, ia akan merasa diterima, diakui dan diperhatikan meskipun oleh orang lain selain di lingkungan sekitarnya.

Harga diri yang rendah dapat dikatakan mampu mempengaruhi rasa percaya diri pada remaja. Seseorang yang memiliki harga diri rendah tentu memiliki kepercayaan diri yang rendah pula. Hal tersebut mampu menjadi faktor pendukung yang membuat remaja mengalihkan perhatiannya untuk mengakses internet karena didalam media sosial, saat bermain *game online* dan lainnya, ia merasa lebih percaya diri dan merasa dihargai.

Individu yang semakin merasa kesepian dapat menyebabkan semakin meningkat pula interaksi sosial *online* individu dan semakin menurunnya harga diri individu dapat mengurangi kepercayaan diri

individu, menimbulkan perilaku kecanduan, menurunnya kontrol diri pada individu, sehingga cenderung dapat berakibat remaja mengalami kecanduan internet, bahkan cara berfikir, berperilaku, dan perasaan dapat dipengaruhi oleh internet (Bozoglan, Demirer , & Sahin, 2013).

I. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap masalah dalam suatu penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris. Berdasarkan hpotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.
2. H_1 : Terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness*, dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan aspek pengukuran, penghitungan, rumus dan kepastian dalam proses penyelesaian pengerjaan (Musianto, 2002). Penelitian ini dikategorikan sebagai sebuah penelitian kuantitatif dikarenakan analisis data berupa angka-angka yang kemudian diolah menggunakan metode statistik (Seniati, 2005).

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi dan analisis regresi linear berganda. Analisis korelasi merupakan sebuah studi yang membahas tentang derajat hubungan antar dua variabel atau lebih (seberapa kuat). Sedangkan analisis regresi linear berganda merupakan hubungan antara 3 variabel atau lebih, yaitu sekurang-kurangnya terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Tujuan utama analisis regresi adalah untuk membuat perkiraan antara nilai suatu variabel (variabel bebas) jika nilai variabel yang lain yang berhubungan dengannya (variabel terikat) yang sudah ditentukan. Dalam regresi linear berganda variabel terikat (Y) tergantung kepada dua atau lebih variabel bebas (X).

Analisis korelasi digunakan untuk menjelaskan seberapa kuat pengaruh antara *Self Control*, *Loneliness* dan *Self Esteem* terhadap *Internet Addiction* pada remaja di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung. Sedangkan analisis regresi linear berganda digunakan untuk membuktikan adanya

pengaruh antara *Self Control*, *Loneliness* dan *Self Esteem* terhadap *Internet Addiction* pada Remaja di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

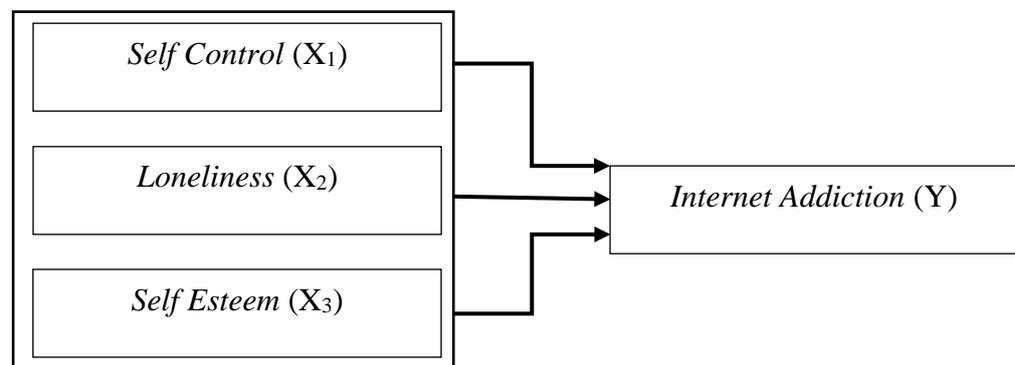
B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan simbol yang nilainya bervariasi, dimana angka yang terdapat dalam variabel dapat berbeda-beda antara satu variabel dengan variabel lainnya (Azwar S. , 2012). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas (*independent*) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya.
2. Variabel terikat (*dependent*) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (*independent*).

Ada empat variabel dalam penelitian ini, diantaranya :

- a. Variabel $X_1 = \textit{Self Control}$
- b. Variabel $X_2 = \textit{Loneliness}$
- c. Variabel $X_3 = \textit{Self Esteem}$
- d. Variabel $Y = \textit{Internet Addiction}$



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

C. Definisi Operasional

Definisi operasional menurut (Sugiyono, 2015) merupakan suatu atribut atau sebuah sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Definisi variabel-variabel penelitian harus dirumuskan untuk menghindari kesesatan dalam proses pengumpulan data. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel adalah sebagai berikut :

1. *Internet Addiction*

Internet addiction atau perilaku kecanduan internet merupakan suatu aktifitas yang dilakukan berulang kali oleh remaja tanpa mengenal batas waktu dan tidak terkendali sehingga menyebabkan sebuah gangguan.

Aspek pada *internet addiction* diantaranya yaitu a) merasa keasyikan dengan internet b) memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan saat menggunakan internet c) tidak mampu mengontrol, mengurangi atau menghentikan dalam penggunaan internet, d) merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah saat berusaha mengurangi atau menghentikan dalam menggunakan internet, e) mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan, f) kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karir karena waktu yang dihabiskan dalam menggunakan internet, g) membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih

jauh dengan internet, h) menggunakan internet sebagai pelarian saat menghadapi suatu masalah atau menghilangkan perasaan tidak menyenangkan, seperti merasa tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

2. *Self Control*

Merupakan suatu kemampuan remaja untuk mengontrol, memodifikasi perilaku, mengelola adanya informasi yang didapat serta mempertimbangkan keputusan yang akan diambil dalam berperilaku. Aspek pada *self control* ada tiga yaitu, kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol keputusan (*decisional control*).

3. *Loneliness*

Loneliness merupakan perasaan tidak puas yang dirasakan oleh remaja dan merasa bahwa dirinya seolah sendiri dan merasa kosong. Perasaan sepi terjadi dikarenakan adanya pengalaman yang kurang menyenangkan dengan orang lain. Aspek pada *loneliness* yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

4. *Self Esteem*

Merupakan sebuah penilaian oleh remaja terhadap lingkungan sekitar pada diri sendiri. Perasaan dihargai, dianggap, diperhatikan mampu, setuju atau tidak untuk menjadi bagian dalam suatu kelompok di lingkungan sekitar. Terdapat tiga aspek pada *self esteem* diantaranya yaitu, perasaan berharga, perasaan mampu dan perasaan diterima.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut (Sugiyono., 2016) merupakan sebuah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti. Individu pada populasi ini harus memenuhi kriteria atau karakteristik tertentu seperti usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan seterusnya.

Adapun populasi pada penelitian ini adalah remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung yang berumur 13-20 tahun (Santrock, 2012) yang pernah mengakses internet. Peneliti mengambil subjek remaja dikarenakan pada usia tersebut secara psikologis remaja masih berada pada proses pembentukan dan pencarian jati diri. Pengaruh dari dalam diri maupun lingkungan sangatlah penting dalam pembentukan jati diri remaja. Atas dasar kesimpulan inilah yang membuat peneliti memutuskan untuk menggunakan usia remaja dalam penentuan responden penelitian.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi. Sampel akan menjadi responden penelitian, dengan arti yang akan diteliti oleh peneliti. Menurut (Arikunto, 2006) sampel merupakan sebagian atau wakil dari seuruh populasi yang ditentukan oleh peneliti untuk jumlah responden dalam penelitian. Pada penelitian ini yang termasuk dalam sampel

penelitian adalah remaja berusia 13-20 tahun yang mengakses internet dan mengalami kecanduan internet. Pengambilan sampel menggunakan sampel *non-probability* atau non-peluang dimana pengambilan sampel responden dengan sengaja dan bersifat subjektif.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *teknik simple random sampling*. Dimana menurut (Sugiyono., 2016) teknik *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. proses pengambilan sampel dilakukan dengan memberikan kesempatan pada semua anggota populasi untuk menjadi anggota sampel.

Sampel penelitian diambil dengan dengan mempertimbangkan beberapa kriteria yang harus dipenuhi oleh responden dan telah ditentukan oleh peneliti, diantaranya yaitu : a) remaja dengan usia antara 13-20 tahun, b) pengguna internet aktif, c) mengakses internet dengan rentang waktu 8-10 jam perhari diluar kegiatan sekolah, dan d) berdomisili di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

Karena populasi remaja yang menggunakan internet dengan rentang waktu 8-10 jam perhari diluar kepentingan sekolah di kecamatan Kalidawir, Tulungagung tidak diketahui jumlahnya, maka rumus yang dibutuhkan untuk mengetahui jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian adalah menggunakan *rumus Lemeshow* (Akdon & Riduwan, 2010) yaitu:

$$n = (z^2 p(1 - p))/d^2$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

z = Nilai Standart = 1,96

p = Maksimal Estimasi, karena data belum didapat, dipakai 50% = 0,5

d = Alpha (1,10) / *sampling error* = 10%

Berdasarkan rumus diatas, maka dapat digunakan rumus *Lemeshow* dengan sampel yang akan diteliti sebagai berikut:

$$n = (z^2 p(1-p))/d^2$$

$$n = (1,96^2 0,5(1-0,5))/0,10^2$$

$$n = 96,04 = 96$$

Berdasarkan hasil dari rumus diatas maka hasil yang didapatkan sebagai jumlah sampe pada penelitian ini yaitu 96 responden. Data awal yang didapatkan peneliti yaitu 186 responden yang kemudian dilakukan penyaringan bagi responden yang termasuk dalam kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu terdapat 120 responden yang memenuhi kriteria. Sehingga sampel yang digunakan adalah 120 responden dari jumlah awal responden sebesar 186.

E. Metode Penelitian

Pengumpulan data adalah kegiatan peneliti yang dilakukan guna memperoleh informasi atas fenomena pada sampel yang diteliti untuk selanjutnya diolah dan dianalisis hingga diperoleh kesimpulan yang menjelaskan fenomena tersebut. Secara umum metode pengumpulan data dapat dibagi atas beberapa kelompok diantaranya metode pengamatan

langsung, metode dengan menggunakan pertanyaan serta metode khusus Nazir (2004). Pada pembagian tersebut didasarkan pada seberapa jauh peneliti dalam berinteraksi dengan subjek. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode diantaranya :

1. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan antara dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Sugiono, 2012). Peneliti menggunakan metode wawancara untuk mendapatkan data tambahan mengenai fenomena yang terjadi.

Teknik wawancara yang dipilih peneliti adalah wawancara bebas terpimpin, yaitu pertanyaan yang dilontarkan tidak terpaku pada pedoman wawancara dan dapat diperdalam maupun dikembangkan sesuai dengan situasi dan kondisi. Wawancara dilakukan dengan beberapa remaja pengguna internet di kecamatan Kalidawir.

2. Skala

Skala merupakan seperangkat pertanyaan yang disusun guna mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pernyataan tersebut. Menurut Azwar (2015) skala merupakan suatu prosedur pengambilan data pada alat ukur aspek afektif yang merupakan konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian. Skala sangatlah fleksibel dan relatif mudah digunakan sebagai instrumen pengumpulan data.

Menurut Azwar (2007) data yang diperoleh lewat penggunaan skala adalah data yang dikategorikan sebagai data faktual. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala tertutup, yang artinya terdapat daftar pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh subjek. Subjek hanya perlu menjawab jawaban yang menurutnya paling benar atau yang paling mewakili dirinya.

Peneliti menggunakan tiga skala dalam penelitian ini. Diantaranya skala yang akan mengukur tingkat *self control*, skala *loneliness*, skala *self esteem* dan skala *internet addiction* pada subjek penelitian. Keempat skala tersebut menggunakan model *skala Likert* yang dimodifikasi menjadi 4 alternatif jawaban. Aitem *favorable* mempunyai pilihan jawaban dengan nilai sebagai berikut: (Sangat Setuju = 4), (Setuju = 3), (Tidak Setuju = 2) dan (Sangat Tidak Setuju = 1). Sedangkan aitem *unfavorable* memiliki pilihan jawaban dengan nilai sebagai berikut: (Sangat Setuju = 1), (Setuju = 2), (Tidak Setuju = 3) dan (Sangat Tidak Setuju = 4). Adapun pilihan jawaban lain berupa (Sangat Sering =

Penggunaan 4 pilihan inilah yang digunakan untuk menghindari pilihan jawaban netral/kadang-kadang. Sebab jika ada pilihan tersebut, responden cenderung akan memilih jawaban tersebut sehingga akan mempengaruhi hasil dari informasi yang diperoleh peneliti.

a. Skala *Internet Addiction*

Skala ini digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya tingkat *internet addiction* pada remaja. Skala ini diadopsi dari

penelitian milik (Lubaibatul Umaidah, 2019) dan disusun berdasarkan kriteria-kriteria yang dikemukakan oleh Young (2010) yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1 Skala Internet Addiction

No.	Kriteria	Indikator	No. Item	Jumlah
1	Keasyikan dengan internet	Berfantasi tentang internet saat offline	8, 10, 11	3
2	Perlu waktu tambahan untuk mencapai kepuasan	Menghabiskan banyak waktu untuk online	4	1
3	Tidak mampu mengontrol penggunaan internet	Terus menambah waktu online	2	1
4	Gelisah, murung, depresi ketika mengurangi waktu online	Mudah marah saat berhenti online	9	1
		Bosan, gelisah, depresi jika tidak online	6,14	2
5	Mengakses lebih lama dari yang diniatkan	Gagal mengendaikan dorongan untuk tidak online	12	1
6	Kehilangan orang dekat, karir dan pendidikan	Kehilangan teman dan kesempatan belajar	3	1
		Produktivitas kerja menurun	1,5	2
7	Berbohong pada keluarga dengan apa yang dilakukan dengan internet	Berbohong mengenai jumlah waktu online	13	1
8	Menjadikan internet sebagai pelarian	Menjadikan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah dan menghilangkan perasaan bersalah dan gelisah.	7	1
Jumlah				14

b. Skala *self control*

Skala ini digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya tingkat self control remaja yang mengalami kecanduan internet . skala ini disusun oleh Averill (1973) yaitu: kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol keputusan (*decision control*).

Tabel 3.2 Skala self control

No.	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			F	Uf	
1.	Kontrol perilaku (<i>behavioral control</i>)	Mengontrol pelaksanaan	1,2	3	3
		Memodifikasi stimulus	4	5	2
2.	Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Mengolah informasi	6,7	-	2
		Melakukan penilaian	9	8	2
3.	Kontrol keputusan (<i>decision control</i>)	Kesempatan memilih	10	11	2
		Kebebasan memilih	13,14	12	3
		Kemungkinan memilih	16	15	2
Jumlah					16

c. Skala *loneliness*

Skala ini digunakan untuk mengukur tinggi atau rendahnya tingkat loneliness remaja yang mengalami kecanduan internet. Skala ini diadopsi dari penelitian oleh (Dewi Ayu Misyaroh, 2016) berdasarkan skala dari *University California Los Angels (UCLA) Loneliness Scale* oleh Russel D., Peplau L.A dan Ferguson M.L dengan aspek *Emotional Loneliness* (kesepian emosi) dan *Social Loneliness* (kesepian sosial)

Tabel 3.3 Skala *Loneliness*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		jumlah
			F	Uf	
1.	<i>Emotional loneliness</i> (kesepian emosi)	Individu merasakan ketidakhadiran hubungan emosional yang intim	2,3,7	4,15,16	6
		Individu yang tidak memiliki keterlibatan dalam kelompok	12,18	1,10,17	5
2.	<i>Social Loneliness</i> (kesepian sosial)	Individu yang tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok, peran-peran berarti dan minat yang sama	6,8	5,19,20	5
		Individu merasa dikucilkan dengan sengaja	11,13,14	9	4
Jumlah					20

d. Skala *self esteem*

Skala ini digunakan untuk mengukur tinggi atau rendahnya tingkat self esteem pada remaja yang kecanduan internet. Skala ini disusun oleh Coopersmith (1967) yang terdiri dari tiga aspek yaitu perasaan berharga, perasaan mampu dan perasaan diterima.

Tabel 3.4 Skala *self esteem*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	Uf	
1.	Perasaan berharga	Mampu mengekspresikan diri	1,3,4,5	2,6	6
		Dapat menerima kritik dari orang lain	7,8	9	3
2.	Perasaan mampu	Mampu mencapai harapan	10,11	12	3
		Menyadari keterbatasan diri	13, 14	15	3
3.	Perasaan Diterima	Merasa dianggap di lingkungan dan kelompok sosial	16,17,19	18,20	5
Jumlah					20

F. Validitas Dan Reliabilitas

Validitas dan Reliabilitas digunakan dalam sebuah penelitian yaitu untuk mengetahui alat ukur apa yang digunakan dalam mengukur aspek-aspek yang terdapat dalam penelitian. Maka sebagai usaha meminimalisir error dalam pengukuran, diperlukan metode dan konstruksi instrument alat ukur yang diharapkan mampu menghasilkan aitem-aitem yang berkualitas baik. Aitem yang demikian adalah aitem yang lebih sedikit sumber erornya, sehingga memungkinkan mencapai tingkat reliabilitas dan validitas yang tinggi. Dengan demikian perlu dilakukannya uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu pada alat ukur yang akan digunakan oleh peneliti.

1. Validitas

Validitas merupakan sebuah ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrument dikatakan valid jika mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid itu artinya memiliki validitas yang rendah. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud (Arikunto, 2006). Sementara menurut (Azwar S. , 2012) validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana akurasi suatu tes/skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Untuk pengujian validitas, metode yang digunakan adalah rumus *Korelasi Product Moment* yaitu:

$$r = \frac{N\Sigma xy - \Sigma x \Sigma y}{\sqrt{N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2} \sqrt{N\Sigma y - (\Sigma y)^2}}$$

Keterangan:

r = koefisien

x = skor rata-rata dari x

y = skor rata-rata dari y

N = jumlah sampel

Pendekatan dalam validitas isi dapat diperoleh melalui proses validitas terhadap seluruh aitem dalam sebuah tes yang memiliki tujuan untuk memperhitungkan sejauh mana kelayakan suatu alat ukur sebagai sebuah sampel dari dominan aitem yang akan diukur (Azwar, 2005). Dalam penelitian ini, validitas isi menggunakan CVR (*Content Validity Ratio*) atau Lawshe's.CVR yang mana melibatkan beberapa dosen yang ahli dalam bidangnya dan sesuai dengan judul penelitian guna memeriksa aitem-aitem pada instrumen yang kemudian diperiksa dan diketahui hasil aitem yang lolos untuk digunakan sebagai alat penelitian. Berikut rumus CVR:

$$CVR = (2ne/n)-1$$

Keterangan :

CVR : *Content Validity Rasio* (rasio validitas isi)

ne : Banyaknya SME yang menilai essensial

n : Banyaknya SME yang melakukan penilaian

Tabel 3.5 Daftar Nama Ahli Panel *Content Validity Ratio*

Nama	Pelaksanaan
Novia Solichah, M.Psi	15 Juni 2021
Selly Candra Ayu, M.Si	15 Juni 2021 – 18 Juni 2021
Rahmatika Sari Amalia, M.Psi	16 Juni – 9 Juli 2021
Abdul Hamid Cholili, M.Psi	18 Juni 2021
Fuji Astutik, M.Psi	16 Juli 2021

Peneliti melaksanakan proses CVR dengan cara memberikan beberapa dokumen yang terdiri dari identitas dosen ahli, definisi operasional, skala penelitian, dan form penilaian. Skala *Self Control* terdiri dari 16 aitem dan skala *Self Esteem* terdiri dari 20 aitem.

Ahli panel pada penelitian ini adalah dosen ahli pada bidangnya masing-masing. Sebelum dilakukannya uji CVR tersebut, peneliti menghubungi dosen untuk memohon ketersediaan waktunya untuk memberikan penilaian terhadap kesesuaian dan ketepatan dalam aitem dengan indikator variabel sekaligus saran apabila terdapat beberapa kesalahan dalam beberapa aitem yang dibuat oleh peneliti. Tujuannya yaitu agar lebih mudah dipahami oleh responden ketika sudah penyebaran skala. Hasil dari CVR yang telah dinilai kemudian dihitung menggunakan rumus CVR melalui Microsoft Excel yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.6 Skala *Self Control*

No.	Aspek	Indikator	No. Aitem		aitem valid
			Aitem valid	Aitem gugur	
1.	Kontrol perilaku (behavioral control)	Mengontrol pelaksanaan	1,2	3	2
		Memodifikasi stimulus	4	5	1
2.	Kontrol kognitif (cognitive control)	Mengolah informasi	6,7	-	2
		Melakukan penilaian	8,9	-	2
3.	Kontrol keputusan (decision control)	Kesempatan memilih	11	10	1
		Kebebasan memilih	12	13,14	1
		Kemungkinan memilih	16	15	1
Jumlah					10

Berdasarkan hasil uji validitas (CVR) dapat diketahui bahwa skala *Self Control* yang terdiri dari 16 aitem terdapat 6 aitem yang gugur. Sehingga jumlah aitem yang valid adalah 10 aitem.

Tabel 3.7 Skala *Self Esteem*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		aitem valid
			Aitem Valid	Aitem gugur	
1.	Perasaan berharga	Mampu mengekspresikan diri	1,3	2,4,5,6	2
		Dapat menerima kritik dari orang lain	8,9	7	2
2.	Perasaan mampu	Mampu mencapai harapan	10,11,12	-	3
		Menyadari keterbatasan diri	14	13,15	1
3.	Perasaan Diterima	Merasa dianggap di lingkungan dan kelompok sosial	16,17,18, 19,20	-	5
Jumlah					13

Berdasarkan hasil uji validitas (CVR) dapat diketahui bahwa skala *Self Esteem* yang terdiri dari 20 aitem terdapat 7 aitem yang gugur. Sehingga jumlah aitem yang valid adalah 13 aitem.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabel (Azwar, 2012:110). Reliabilitas berkaitan dengan suatu instrument yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik.

Reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* yang dibantu dengan

menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 24 for windows*, dengan ketentuan jika terdapat pada angka antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur juga semakin tinggi. Begitu sebaliknya, jika reliabilitas alat ukur yang rendah ditandai oleh koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0. Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila nilai *cronbach alpha* >0.60 (Azwar, 2012).

Tabel 3.8 Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
<i>Internet Addiction</i>	0,799	<i>Reliable</i>
<i>Self Control</i>	0,699	<i>Reliable</i>
<i>Loneliness</i>	0,895	<i>Reliable</i>
<i>Self Esteem</i>	0,859	<i>Reliable</i>

Diketahui bahwa nilai reliabilitas variabel yang digunakan dalam penelitian pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung dengan *Alpha* masing-masing pada *internet addiction* sebesar 0,799, pada variabel *self control* yaitu 0,699, pada variabel *loneliness* sebesar 0,895 dan pada variabel *self esteem* sebesar 0,859. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *cronbach's alpha* pada masing-masing variabel tersebut *reliable* dan dapat digunakan dalam penelitian.

3. Uji Keterbacaan

Setelah mendapatkan hasil dari CVR oleh beberapa dosen yang ahli dalam bidangnya, peneliti melakukan uji coba keterbacaan pada skala yang akan digunakan. Masalah keterbacaan dalam pengelolaan kuesioner belum sepenuhnya dilakukan oleh beberapa peneliti sehingga terkadang ada beberapa unsur dalam kuesioner yang disajikan masih

sukar untuk difahami oleh responden. Kesukaran dalam membaca dan memahami pernyataan ataupun pertanyaan dapat mengakibatkan hasil jawaban dari responden yang tidak sesuai dengan apa yang dialami.

Suatu teks dalam sebuah pernyataan ataupun pertanyaan dapat dipahami bergantung pada dua aspek, diantaranya yaitu: hal yang dibicarakan dan bahasa yang digunakan. Bahasa yang digunakan harus sesuai dengan kognisi yang dimiliki oleh responden. Kemaknawian dalam sebuah teks adalah yang terpenting sehingga dapat dipahami sepenuhnya oleh responden dan tidak ada kesalahfahaman dalam pemaknaan pernyataan ataupun pertanyaan

Prosedur ini mengikuti prosedur dalam pengembangan bahan instruksional yang disusun oleh (Dick & Carey, 1990) yang mana subjek uji coba terbatas adalah remaja di daerah Kota Malang. Sepuluh remaja dari beberapa daerah di Kota Malang diminta untuk membaca dan memberikan tanggapannya terhadap setiap pertanyaan yang ada didalam kuesioner. Tujuan dari adanya uji keterbacaan tersebut yaitu untuk mengidentifikasi adanya kelemahan dalam segi praktis apabila kuesioner digunakan untuk responden yang sesungguhnya, jika memang adanya kelemahan atau pernyataan dan pertanyaan yang kurang bisa dimengerti oleh para responden uji keterbacaan, maka akan dibenarkan oleh peneliti dan berdasarkan diskusi bersama responden uji keterbacaan.

Hasil uji keterbacaan kuesioner tersebut telah ditemukan tujuh pernyataan yang perlu dilakukan perbaikan, sesuai dengan tujuan indikator pada setiap aspek yang akan diukur.

Tabel 3.9 Uji Keterbacaan *Self Control*

<i>Self Control</i>		
No.	Aitem awal	Hasil Uji Keterbacaan
1.	Saya menggunakan internet hanya saat sedang membutuhkan untuk kegiatan yang penting saja	Saya menggunakan internet hanya saat membutuhkan untuk kegiatan yang penting saja
3.	Ketika teman-teman didekat saya sedang online, maka saya dapat menahan diri untuk tidak ikut online	Saya dapat menahan diri untuk tidak online meskipun teman-teman disekitar saya sedang online
6.	Saya menggunakan internet untuk mengomentari orang lain dalam jaringan	Saya menggunakan internet untuk mengomentari orang lain
10.	Saya memilih untuk meninggalkan internet daripada kehilangan tanggung jawab saya atas sesuatu hal.	Saya memilih untuk meninggalkan internet daripada tidak mengerjakan tanggung jawab pekerjaan atau tugas

Tabel 3.10 Uji Keterbacaan *Self Esteem*

<i>Self Esteem</i>		
No.	Aitem awal	Hasil Uji Keterbacaan
5.	Saya mampu mewujudkan apa yang ingin saya capai dengan berada dalam jaringan/online.	Saya mampu mewujudkan apa yang ingin saya capai saat online.
6.	Saya mendapatkan komentar yang saya inginkan dan perhatian dari teman-teman online.	Saya mendapatkan komentar dan perhatian dari teman-teman online.
13.	Saya merasa bahwa setiap orang memandang saya dengan sebelah mata.	Saya merasa bahwa orang lain memandang remeh saya.

G. Metode Analisis Data

Metode analisis data merupakan kegiatan dalam pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti. Proses pengolahan tersebut dilakukan setelah seluruh data dari responden telah terkumpul. Metode analisis data adalah suatu langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam suatu penelitian dan menguji hipotesis yang telah ditemukan, dengan tujuan mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.

1. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan uji analisis yang digunakan untuk menganalisa data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sehingga dapat ditarik kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono., 2016). Analisis deskriptif digunakan sebagai upaya mengetahui nilai mean, standar deviasi dan kemudian diikuti norma kategorisasi dengan tingkatan (tinggi, sedang dan rendah). Diirumuskan sebagai berikut:

a. Mean

$$\text{Mean} = M = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:

$\sum fx$ = jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = jumlah subjek

b. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

Keterangan:

SD = Stadar Deviasi

F = Frekuensi

N = Jumlah respon

c. Kategorisasi

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Prosentase

F = Frekuensi

N = banyaknya subjek

Norma kategorisasi yang digunakan untuk mengetahui tingkat self control, loneliness dan self esteem adalah:

Tabel 3.11 Norma Kategorisasi

No.	Kategori	Norma
1	Tinggi	$M + 1 SD \leq X$
2	Sedang	$M - 1 SD < X < M + 1 SD$
3	Rendah	$X < M - 1 SD$

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai syarat yang digunakan untuk melakukan analisis data. Pada uji normalitas, dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang telah diajukan. Hal ini memiliki tujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang layak digunakan sebagai bukti model-model penelitian yaitu data distribusi normal. Uji normalitas yang

digunakan menggunakan *uji Kolmogrov-Smirnov* dengan rumus sebagai berikut:

$$KD = 1,36 \frac{\sqrt{n_1 + n_2}}{n_1 n_2}$$

Keterangan :

KD = Jumlah Kolmogrov yang dicari
 n_1 = Jumlah sampel yang diperoleh
 n_2 = Jumlah sampel yang diharapkan

Data dapat dikatakan normal apabila nilai yang signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$) dan sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$) maka dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan guna mengetahui apakah antara variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear yang signifikan atau tidak. Uji linearitas dapat dilakukan melalui *test of linearity*. Kriteria yang berlaku dalam tes ini yaitu apabila nilai yang signifikan pada *linearity* $\leq 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa antar variabel terdapat hubungan yang linear.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas ini dimaksudkan untuk menguji apakah terdapat korelasi yang tinggi atau sempurna antara variabel bebas atau tidak dalam model regresi. Untuk mendeteksi adanya korelasi yang tinggi antar variabel independen dapat dilakukan

dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Menurut (Ghazali, 2017) *tolerance* mengukur variabilitas variabel independen terpilih yang tidak dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Jadi, *tolerance* yang rendah sama dengan nilai VIF yang tinggi. Asumsi dari *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) dapat dinyatakan apabila ($VIF > 10$) dan (nilai *tolerance* < 0.10) maka terjadi multikolinearitas. Namun apabila ($VIF < 10$) dan (nilai *tolerance* > 0.10) maka tidak terjadi multikolinearitas.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda merupakan suatu model hubungan antara variabel *dependent* (Y) dan variabel *independent* (X) dengan jumlah variabel lebih dari satu. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah hubungan antara variabel independen dan variabel dependent berhubungan negatif atau positif dan untuk memprediksi nilai variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan. Data yang digunakan biasanya berskala interval atau rasio.

Analisis ini digunakan untuk mengestimasi nilai dari variabel *independent* (X) yaitu *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap variabel *dependent* (Y) yaitu *internet addiction* pada remaja.

b. Uji T (Parsial)

Uji T merupakan pengujian yang digunakan untuk mengetahui tingkatan signifikansi pengaruh dari masing-masing *variabel independent* terhadap *variabel dependent* dengan asumsi *variabel independent* lainnya tidak berubah. Berikut rumus uji T:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t = nilai uji t

r = koefisien korelasi person

r² = koefisien determinasi

n = jumlah sampel

Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis nol (H₀) yang digunakan adalah :

(H₀) diterima apabila : $\pm t$ hitung $\leq t$ table

(H₀) ditolak apabila : $\pm t$ hitung $\geq t$ table

Apabila (H₀) diterima maka diartikan bahwa pengaruh *variabel independent* secara parsial pada *variabel dependen* dinilai tidak berpengaruh signifikan dan sebaliknya, apabila (H₀) ditolak maka *variabel independen* memiliki pengaruh secara parsial terhadap *variabel dependent* dan berpengaruh signifikan.

c. Uji F (Korelasi Simultan)

Uji F menguji signifikan koefisien korelasi berganda untuk mengetahui seberapa kuat hubungan variabel dependent secara bersamaan (simultan) (Sugiyono., 2016). H₀ : P = 0 atau koefisien

korelasi, *variabel independent* tidak signifikan dengan *variabel dependent*. $H_a : \rho \neq 0$ atau koefisien korelasi, *variabel dependent* tidak signifikan dengan *variabel independent*.

Untuk memperoleh hasil tersebut, maka nilai F_{hitung} harus dibandingkan dengan F_{tabel} . Rumus F_{hitung} yaitu:

$$F_{hitung} = \frac{\frac{r^2}{K}}{\frac{(1 - R^2)}{(n - k - 1)}}$$

Keterangan:

R = koefisien korelasi ganda

k = jumlah variabel *independent*

n = jumlah anggota sampel

Harga F_{hitung} kemudian dikonsultasikan dengan F_{tabel} dengan dk pembilang = k dan dk penyebut (n-k-1) dan taraf kesalahan yang ditetapkan misalnya 5%. Dasar pembilangan keputusannya adalah:

- 1) Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak signifikan).
- 2) Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (signifikan).

Tingkat signifikan yang telah ditetapkan yaitu 0,05 yang menunjukkan bahwa peneliti memiliki 5% kesempatan untuk membuat kepuasan yang salah mengenai penolakan H_0 (menerima H_a). Adapun ketentuan dari uji signifikansi yaitu:

- 1) Jika nilai sig < 0,05 maka H_0 ditolak (signifikan)
- 2) Jika nilai sig > 0,05 maka H_0 diterima (tidak signifikan)

(Kriyanto, 2010).

d. Besaran Pengaruh

Besaran pengaruh digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *variabel dependent* dan *variabel independent*. Berikut merupakan pedoman intervensi koefisien korelasi:

Tabel 3.12 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja yang berdomisili di kecamatan Kalidawir, Tulungagung. Karena populasinya yang tidak diketahui jumlahnya, maka untuk penentuan jumlah sampel pihak peneliti menggunakan rumus *Lemeshow* (Akdon & Riduwan, 2010). Hasil yang diperoleh dalam rumus tersebut yaitu batas minimal responden sekitar 96 orang, oleh karena itu subjek menggunakan minimal 100 responden dalam penelitian ini.

Penelitian ini dikhususkan pada remaja yang mengalami internet addiction, oleh karena itu peneliti menyebar skala kepada sebanyak mungkin responden awal yang mana dapat diketahui hasil awal yang mengisi skala adalah 186 responden. Tahap selanjutnya dalam upaya pencarian responden yang mengalami *internet addiction* yaitu dengan mengetahui hasil pengisian pada kolom awal skala, yang mana kriteria tersebut merujuk pada DSM-5 yang mana menunjukkan beberapa kriteria seseorang yang mengalami *internet addiction/internet use disorder*.

Seseorang yang mengalami *internet addiction* yaitu waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet yaitu 8-10 jam diluar kegiatan yang penting (sekolah, kerja, dll) dan sekurang-kurangnya 30 jam per minggu. Apabila seseorang menahan diri untuk tidak mengakses

internet, maka mereka akan gelisah dan marah. Seseorang dengan *internet addiction* juga akan melupakan kewajibannya sehari-hari seperti makan, minum, atau bahkan tidur hanya karena terlalu asyik dengan kegiatan *online* mereka. Keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang mengalami *internet addiction* kemungkinan juga akan melakukan kebohongan-kebohongan hanya dengan tujuan agar dapat mengakses internet yang lebih lama.

Responden awal yang diperoleh peneliti yaitu sekitar 186 remaja, namun setelah dilakukan seleksi dengan memperhatikan dan memilih sesuai kriteria yang ditetapkan, maka diperoleh hasil jumlah responden tetap yaitu 120 remaja dengan penggunaan internet aktif (penggunaan internet minimal waktu 8-10 jam per hari atau bahkan lebih, diluar kegiatan sekolah) yang berusia 13-20 tahun dan berdomisili di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

Remaja yang menggunakan internet aktif diluar jam atau kegiatan sekolah ini memanfaatkan internet untuk berselancar didunia sosial media (*Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp*), beberapa diantaranya juga menggunakan internet sebagai upaya dalam pemenuhan tugas dan referensi tugas tersebut bahkan banyak yang mengakui bahwa penggunaan internet sesekali digunakan untuk menambah wawasan dan usaha *online* dan juga sebagian remaja menyebutkan mereka menggunakan internet sebagai hiburan seperti *tiktok, Youtube*, dan game *online*. Berikut pemaparan dari beberapa kegiatan online yang dilakukan remaja kecamatan Kalidawir:

Tabel 4.1 Macam-Macam Kegiatan Online

Kegiatan	Jumlah Pengguna	Persen
Game	105	16%
Tiktok	67	10%
Youtube	113	17%
Tugas / Referensi	79	12%
Twitter	40	6%
Facebook	70	11%
WhatsApp	120	18%
Instagram	62	10%
Total		100%

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Control, Loneliness* dan *Self Esteem* Terhadap *Internet Addiction* Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung” dimulai dari tanggal 17 September 2021 – 15 Oktober 2021.

Penyebaran skala dilakukan secara *online* dengan menyebarkan *google form* dan mengirimkan *link* nya yang kemudian dapat di akses dan diisi oleh remaja yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan sebelumnya dalam pengisian *google form*.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara online, mengingat bahwa keadaan dalam masa Covid-19 maka penyebaran skala dilakukan dengan menyebar *google form* kepada responden yang dituju, yaitu remaja dengan rentan usia 13-20 tahun.

Penyebaran dilakukan dengan membagikan link yang disebar di *WhatsApp* dan *Instagram* dengan mencantumkan kriteria yang telah

disetujui dari awal, sehingga responden hanya bisa mengisi apabila telah memenuhi kriteria sebelumnya yang telah dicantumkan.

4. Hambatan-hambatan yang Dijumpai Dalam Pelaksanaan Penelitian

- a. Dalam kondisi Covid-19 maka upaya dalam penyebaran kuesioner pada penelitian ini menjadi lebih berat dan waktu yang diperlukan untuk mengumpulkan jumlah data responden yang dibutuhkan lebih lama, kendati demikian akhirnya data yang diharapkan sudah terkumpul meskipun tidak sesuai dengan harapan awal peneliti yaitu dengan mendapatkan 200 data responden dan hanya mendapatkan 186 responden awal.
- b. Tidak semua responden merespon, meskipun banyak yang disebar namun nyatanya tidak sesuai dengan jumlah awal penyebaran. Terkadang banyak responden yang perlu diingatkan kembali dalam pengisian kuesioner.
- c. Sulit dan sempit nya ruang gerak dalam penyebaran kuesioner penelitian dikarenakan keterbatasan interaksi, sehingga membutuhkan usaha yang lebih besar dalam upaya mencapai batas responden yang diharapkan dalam penelitian.

B. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif digunakan untuk mengetahui jawaban dari rumusan masalah sekaligus mencapai tujuan dari penelitian yang dilakukan. Data pada uji deskriptif ini ditampilkan dengan rapi sehingga

memudahkan dalam interpretasi. Laporan dari statistik deskriptif dengan hasil penilaian skala berupa *means*, *standart deviation* dan kategorisasi.

a. Skor Empirik

Skor empirik merupakan data hasil perhitungan dari kuesioner yang berbentuk jumlah angka serta bertujuan untuk mengetahui tingkat rendah, sedang dan tingginya setiap variabel yang digunakan dalam penelitian. Berikut hasil dari data skor empirik per variabel:

Tabel 4.2 Deskripsi Skor Empirik

Variabel	Min	Max	Mean	St. Deviation
<i>Internet Addiction</i> (Y)	14	70	42	9,3
<i>Self Control</i> (X ₁)	10	40	25	5
<i>Loneliness</i> (X ₂)	20	80	50	10
<i>Self Esteem</i> (X ₃)	13	52	32,5	6,5

Skala *internet addiction* dalam penelitian ini memiliki hasil skor item minimal 14 dan maksimal sebesar 70 dengan mean sekitar 42 dan standar deviasi sebesar 9,3. Skala *self control* memiliki hasil skor item minimal 10 dan maksimal 40 dengan hasil mean 25 dan standar deviasi sebesar 5. Skala *loneliness* memiliki skor item minimal 20 dan skor maksimal 80 dengan hasil mean sebesar 50 dan standar deviasi 10. Skala *self esteem* memiliki skor item minimal 13 dan skor maksimal sebesar 52 dengan mean 32,5 dan standar deviasi sebesar 6,5.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Berikut yang menjelaskan skor norma hipotetik dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

Tabel 4.3 Norma Kategorisasi

No.	Kategori	Norma
1	Tinggi	$M + 1 SD \leq X$
2	Sedang	$M - 1 SD < X < M + 1 SD$
3	Rendah	$X < M - 1 SD$

Kategorisasi data dalam penelitian ini menunjukkan nilai mean dan standar deviasi pada tiap-tiap variabel. Kemudian, apabila telah diperoleh hasilnya maka akan dikelompokkan menjadi tiga kategorisasi data yaitu tinggi, sedang dan rendah dengan menggunakan bantuan menggunakan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 24 for windows*. Berikut penjelasannya:

1) *Internet Addiction*

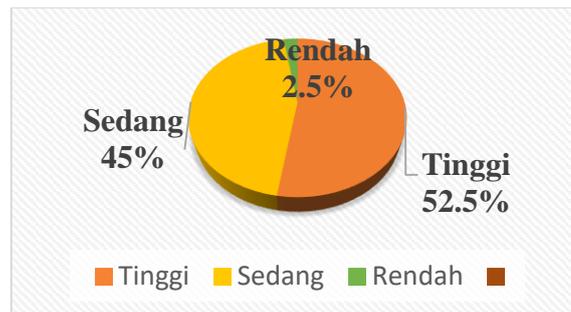
Setelah ditemukan skor masing-masing kategori sesuai norma yang berlaku, maka dibuat menjadi 3 kategori dengan batas masing-masing kategori. Penjelasan secara rinci tentang skala *internet addiction* sebagai berikut:

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Kategorisasi *Internet Addiction*

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>50,3	63	52,5%
Sedang	34,7 - 50,3	54	45%
Rendah	<34,7	3	2,5%
Total		120	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diperoleh hasil bahwa remaja dengan *internet addiction* kategori tinggi

berjumlah 63 responden dari 120 responden awal. Remaja dengan *internet addiction* tingkat sedang berjumlah 54 dan remaja dengan *internet addiction* tingkat rendah berjumlah 3 responden dari 120 responden awal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.1
Diagram Kategorisasi *Internet Addiction*

Diagram 4.1 menunjukkan bahwa kebanyakan atau kategori tertinggi yang dimiliki remaja dengan *internet addiction* berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan melalui skor yang diperoleh yaitu sebesar 52,5% (63 responden) dengan artian jumlah responden remaja memiliki *internet addiction* cukup tinggi. Sedangkan untuk kategori sedang, berselisih cukup sedikit dengan hasil skor remaja dengan tingkat *internet addiction* tinggi.

Remaja dengan skor *internet addiction* sedang berjumlah 45% (54 responden) dari total keseluruhan responden. Remaja dengan tingkat *internet addiction* rendah disini hanya sedikit dengan persentase 2,5% (3 responden) dari seluruh responden. Selanjutnya adalah kategorisasi data

berdasarkan tingkat umur dalam variabel *internet addiction*, adapun tingkat umur dibagi menjadi 3 yaitu: 13-14 tahun, 15-17 tahun, 18-20 tahun. Penjabaran daripada hasil kategorisasi berdasarkan umur sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Usia Variabel *Internet Addiction*

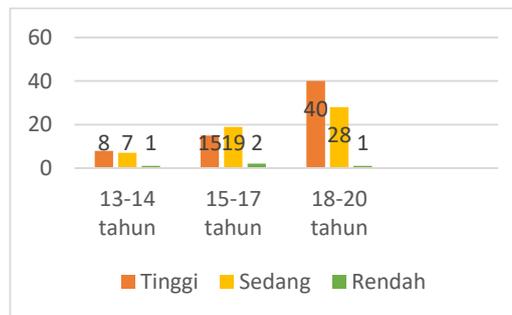
Usia	Kategori	Range	Jumlah	(%)
13-14 tahun	Tinggi	$X > 50.3$	8	7 %
	Sedang	$34.7 < X \leq 50.3$	7	6 %
	Rendah	$X < 34.7$	1	1 %
15-17 tahun	Tinggi	$X > 50.3$	15	11 %
	Sedang	$34.7 < X \leq 50.3$	19	16 %
	Rendah	$X < 34.7$	2	2 %
18-20 tahun	Tinggi	$X > 50.3$	40	33 %
	Sedang	$34.7 < X \leq 50.3$	28	23 %
	Rendah	$X < 34.7$	1	1 %
Total			120	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diperoleh hasil bahwa *internet addiction* dari ketiga tingkatan umur rata-rata memiliki *addiction* tinggi. Pada usia 13-14 tahun terdapat 8 responden (7%), usia 15-17 tahun terdapat 15 responden (11%) dan pada usia 18-20 tahun terdapat 40 responden (33%).

Sedangkan pada kategori sedang pada remaja usia 13-14 tahun terdapat 7 responden (6%), pada usia 15-17 tahun terdapat 19 responden (16%) dan pada usia 18-20 tahun terdapat 28 responden (23%).

Pada remaja dengan kategori rendah pada usia 13-14 tahun terdapat 1 responden (1%), pada usia 15-17 tahun

terdapat 2 responden (2%) dan pada usia 18-20 tahun terdapat 1 responden (1%). Berikut diagram yang menjelaskan tentang distribusi kategorisasi menurut usia pada variabel *internet addiction*.



Gambar 4.2
Diagram Distribusi Kategorisasi Menurut Usia Variabel
Internet Addiction

2) *Self Control*

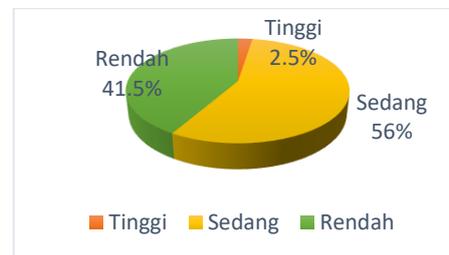
Berikut penjelasan kategorisasi tingkat *self control* pada remaja di kecamatan Kalidawir:

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Kategorisasi *Self Control*

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>27	3	2.5%
Sedang	20 - 27	67	56%
Rendah	<20	50	41,5%
Total		120	100%

Dari hasil tabel 4.6 maka dapat diketahui bahwa remaja dengan *self control* tingkat tinggi sebanyak 3 responden, tingkat sedang sebanyak 67 responden dan tingkat tinggi sebanyak 50 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja di kecamatan Kalidawir dengan *self control* terbanyak berada pada tingkat sedang. Adapun agar lebih

mudah difahami, maka dibawah ini adalah hasil diagram persentasi dari tabel diatas:



Gambar 4.3
Diagram Kategorisasi Self Control

Hasil kategori tingkat *self control* pada remaja dapat diketahui memiliki tingkat *self control* yang sedang dengan persentasi 56% (67 responden). Sedangkan untuk kategori tinggi berada pada posisi kedua dengan hasil 41.5% (50 responden) dari seluruh responden awal, dan 2.5% (3 responden) untuk tingkat tinggi. Selanjutnya adalah kategorisasi data yang berdasarkan pada usia. Usia disini dibagi menjadi 3 yaitu usia 13-14 tahun, 15-17 tahun dan 18-20 tahun. Perincian kategorisasi menurut usia dapat dilihat pada tabel berikut ini:

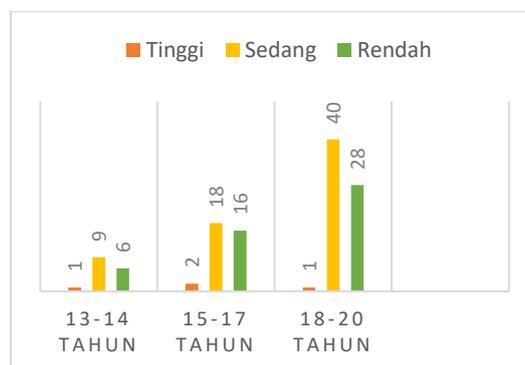
Tabel 4.7 Distribusi Kategorisasi Menurut Usia Variabel Self Control

Usia	Kategori	Range	Jumlah	(%)
13-14 tahun	Tinggi	$X \geq 27$	1	1 %
	Sedang	$20 < X \leq 27$	9	8 %
	Rendah	$X \leq 20$	6	5 %
15-17 tahun	Tinggi	$X \geq 27$	2	2 %
	Sedang	$20 < X \leq 27$	18	15%
	Rendah	$X \leq 20$	16	12%
18-20 tahun	Tinggi	$X \geq 27$	1	1%
	Sedang	$20 < X \leq 27$	40	33%
	Rendah	$X \leq 20$	28	23%
Total			120	100%

Berdasarkan tabel 4.7 diatas diperoleh hasil bahwa *self control* pada remaja menurut tingkatan umur rata-rata memiliki *self control* sedang. Pada usia 13-14 tahun dengan kategori sedang sebanyak 9 (8%). Pada usia 15-7 tahun sebanyak 18 responden (15%), dan pada usia 18-20 tahun terdapat 40 responden (33%).

Kategori terbanyak kedua yaitu tingkat rendah, usia 13-14 tahun terdapat 6 responden (5%), usia 15-17 tahun terdapat 16 responden (12%), dan usia 18-20 tahun terdapat 28 responden (23%).

Kategori selanjutnya yaitu tinggi, pada usia 13-14 tahun 1 responden (1%), pada usia 15-17 tahun terdapat 2 responden (2%) dan pada usia 18-20 tahun terdapat 1 responden (1%). Berikut digram distribusi kategorisasi berdasarkan umur pada remaja:



Gambar 4.4 Diagram Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Umur Pada Variabel *Self Control*

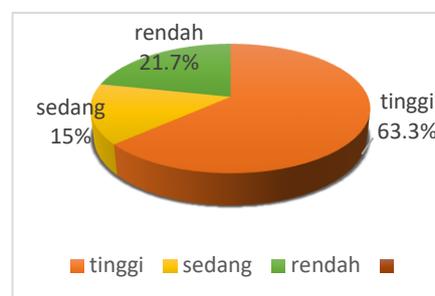
3) *Loneliness*

Berikut penjelasan kategorisasi pada skala *loneliness* pada remaja kecamatan Kalidawir:

Tabel 4.8 Distribusi Kategorisasi *Loneliness*

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>56.6	76	63.3%
Sedang	45.4 – 56.5	18	15%
Rendah	<45.4	26	21.7%
Total		120	100%

Dari tabel 4.8 dapat diketahui bahwa remaja dengan *loneliness* pada tingkat tinggi sebanyak 76 responden, tingkat sedang sebanyak 18 responden dan tingkat rendah sebanyak 26 responden. Adapun agar lebih memudahkan dalam memahami hasil dari tabel tersebut, maka dibawah ini adalah hasil diagram tingkat *loneliness*:



Gambar 4.5
Diagram Distribusi Kategorisasi *Loneliness*

Hasil kategori tingkat *loneliness* dapat diketahui memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi dengan persentasi 63.3% (76 responden). Sedangkan pada tingkat sedang memiliki hasil akhir sebesar 15% (18 responden) dan tingkat rendah sebanyak 21.7% (26 responden).

Selanjutnya terdapat kategorisasi berdasarkan usia pada remaja kecamatan Kalidawir yang dibagi menjadi 3 yaitu usia 13-14 tahun, 15-17 tahun dan 18-20 tahun. Berikut penjelasannya:

Tabel 4.9
Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Usia Pada Variabel
Loneliness

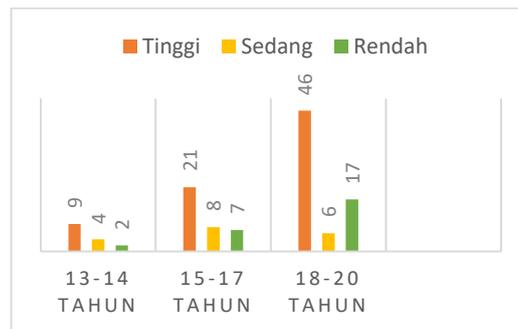
Usia	Kategori	Range	Jumlah	(%)
13-14 tahun	Tinggi	$X \geq 56.6$	9	7%
	Sedang	$45.4 < X \leq 56.6$	4	3 %
	Rendah	$X \leq 45.4$	2	2 %
15-17 tahun	Tinggi	$X \geq 56.6$	21	18 %
	Sedang	$45.4 < X \leq 56.6$	8	7 %
	Rendah	$X \leq 45.4$	7	6 %
18-20 tahun	Tinggi	$X \geq 56.6$	46	38 %
	Sedang	$45.4 < X \leq 56.6$	6	5 %
	Rendah	$X \leq 45.4$	17	14 %
Total			120	100%

Pada tabel 4.9 dapat diketahui bahwa rata-rata *loneliness* pada remaja di kecamatan kalidawir masuk pada kategori tinggi. Pada usia 13-14 tahun terdapat 9 responden dengan persensi 7%, pada usia 15-17 tahun terdapat 21 responden dengan persensi 8% dan pada usia 18-20 tahun terdapat 46 responden dengan persensi 38%.

Selanjutnya pada usia 13-14 tahun dengan kategori sedang terdapat 4 responden (3%), pada usia 15-17 tahun terdapat 8 responden (7%) dan pada usia 18-20 tahun terdapat 6 responden (5%).

Remaja dengan kategori rendah pada usia 13-14 tahun terdapat 2 responden dengan persentasi 2%, usia 15-17

tahun terdapat 7 responden dengan persentasi 6% dan usia 18-20 tahun sebanyak 17 responden dengan persentasi 14%. Berikut diagram distribusi kategorisasi yang dapat memudahkan dalam penggambaran hasil akhir:



Gambar 4.6 Diagram Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Usia Pada Variabel *Loneliness*

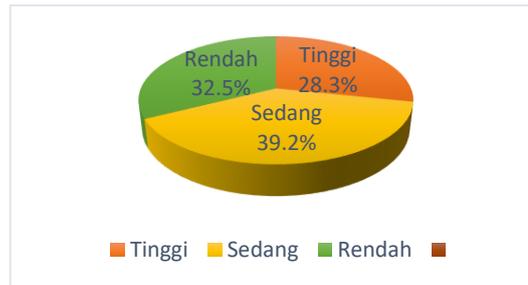
4) *Self Esteem*

Berikut penjelasan kategorisasi *self esteem* pada remaja di kecamatan Kalidawir:

Tabel 4.10
Distribusi Frekuensi Kategorisasi *Self Esteem*

Kategori	Range	Frequency	percent
Tinggi	34.3	34	28.3%
Sedang	25.7 – 34.3	47	39.2%
Rendah	<25.7	39	32.5%
Total		120	100%

Dari tabel 4.10 dapat diketahui bahwa remaja dengan *self esteem* kategori tingkat tinggi sebanyak 34 responden, tingkat sedang sebanyak 47 responden dan tingkat rendah sebanyak 39 responden. Adapun dibawah ini berupa diagram untuk lebih memudahkan dalam memahami hasil dari tabel diatas:



Gambar 4.7 Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi *Self Esteem*

Hasil dari diagram 4.7 menunjukkan bahwa kategori terbesar yang dimiliki oleh remaja di kecamatan Kalidawir terkait *self esteem* yaitu tingkat sedang dengan persentasi 39.2% (47 responden). Kategori selanjutnya berada pada tingkat rendah dengan persentasi 32.5% (39 responden). Hasil terakhir yang ditunjukkan dalam diagram tersebut yaitu remaja dengan *self esteem* pada kategori tinggi memiliki persentasi sebesar 28.3% (34 responden).

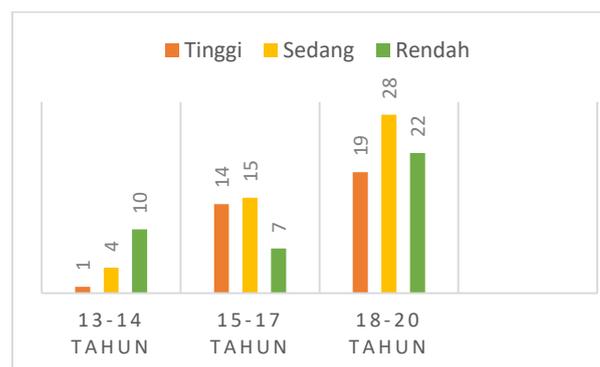
Selanjutnya pemecahan hasil kategorisasi menurut usia pada variabel *self esteem*, berikut pemaparannya:

Tabel 4.11 Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Usia Pada Variabel *Self Esteem*

Usia	Kategori	Range	Jumlah	(%)
13-14 tahun	Tinggi	$X \geq 34.3$	1	1 %
	Sedang	$25.7 < X \leq 34.3$	4	3 %
	Rendah	$X \leq 25.7$	10	8 %
15-17 tahun	Tinggi	$X \geq 34.3$	14	12 %
	Sedang	$25.7 < X \leq 34.3$	15	13 %
	Rendah	$X \leq 25.7$	7	6 %
18-20 tahun	Tinggi	$X \geq 34.3$	19	16 %
	Sedang	$25.7 < X \leq 34.3$	28	23 %
	Rendah	$X \leq 25.7$	22	18 %
Total			120	100%

Pada tabel 4.11 dapat diketahui bahwa rata-rata *self esteem* pada remaja di kecamatan kalidawir masuk pada kategori sedang. Pada usia 13-14 tahun terdapat 4 responden (3%), pada usia 15-17 tahun terdapat 15 responden (13%) dan pada usia 18-20 tahun terdapat 28 responden (23%).

Selanjutnya pada usia 13-14 tahun dengan kategori rendah terdapat 10 responden (8%), pada usia 15-17 tahun terdapat 7 responden (6%) dan pada usia 18-20 tahun terdapat 22 responden (18%). Remaja dengan kategori tinggi pada usia 13-14 tahun terdapat 1 responden (1%), usia 15-17 tahun terdapat 14 responden (12%) dan usia 18-20 tahun sebanyak 19 responden (16%). Berikut diagram distribusi kategorisasi yang dapat memudahkan dalam penggambaran hasil akhir:



Gambar 4.8 Diagram Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Usia Pada Variabel *Self Esteem*

c. Faktor Pembentuk Utama Variabel

Faktor utama pembentuk setiap variabel berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

1) *Internet Addiction*

Faktor utama pembentuk variabel *internet addiction* berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

Tabel 4.12 Aspek Pembentuk Utama *Internet Addiction*

Aspek	Skor total aspek	Skor total variabel	Hasil
Keasyikan dengan internet	1289	5940	21%
Perlu waktu tambahan untuk mencapai kepuasan	523		8%
Tidak mampu mengontrol penggunaan internet	391		6%
Gelisah ketika mengurangi waktu online	1202		20%
Mengakses lebih lama dari yang diniatkan	417		7%
Kehilangan orang dekat, karir dan pendidikan	1243		20%
Berbohong pada keluarga dengan apa yang dilakukan dengan internet	358		6%
Menjadikan internet sebagai pelarian	517		8%

Berdasarkan pada tabel 4.12 diperoleh hasil faktor yang membentuk utama suatu variabel *internet addiction* yaitu keasyikan dengan internet dengan skor sebesar 21%. Hal ini berarti bahwa remaja jika telah berada dalam internet apalagi keasyikan hingga lupa waktu, maka juga akan semakin terjebak dengan rasa asyik itu sendiri, semakin lupa waktu

semakin lupa dan bahkan tidak peduli dengan apapun yang terjadi di lingkungan sekitar, bahkan bisa juga tidak peduli terhadap tugas dan kewajibannya selain mengakses internet. Oleh karena itu remaja harusnya diberi batasan terhadap kegiatan dalam mengakses internet agar tidak berlebihan sehingga menimbulkan kecanduan.

Selanjutnya aspek yang memiliki skor terendah yaitu pada aspek tidak mampu mengontrol penggunaan internet dan aspek berbohong pada keluarga dengan apa yang dilakukan dengan internet dengan skor sebesar 6%. Hal ini berarti bahwa remaja dengan kecanduan internet tidak mampu mengontrol waktunya untuk menggunakan internet dan berbohong kepada orang lain hanya agar dapat mengakses internet lebih lama dan tidak diketahui sebenarnya apa yang dilakukan dengan internet. Remaja memang seharusnya lebih diberi pengawasan sehingga tidak ceroboh dan terlena dengan keasyikannya tanpa mengenal waktu dan kewajibannya.

2) *Self Control*

Faktor utama pembentuk variabel *self control* berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

$$\text{a) Kontrol perilaku} = \frac{579}{2476} = 0,23$$

$$\text{b) Kontrol kognitif} = \frac{1187}{2476} = 0,47$$

$$\text{c) Kontrol keputusan} = \frac{710}{2476} = 0,28$$

Tabel 4.13 Aspek Pembentuk Utama *Self Control*

Aspek	Skor total aspek	Skor total variabel	Hasil
Kontrol Perilaku	579	2476	23%
Kontrol Kognitif	1187		47%
Kontrol Keputusan	710		28%

Berdasarkan pada tabel 4.13 dapat diketahui bahwa faktor pembentuk utama pada variabel *self control* terdapat pada aspek kontrol kognitif dengan skor sebesar 47%. Hal ini berarti bahwa seseorang dengan kontrol kognitif yang baik maka akan sangat berpengaruh dalam pengambilan keputusan untuk mengontrol diri dan pikirannya untuk tidak gegabah dalam mengambil keputusan. Selanjutnya aspek yang memiliki skor terendah terdapat pada aspek kontrol perilaku yaitu sebesar 23%.

3) *Loneliness*

Faktor utama pembentuk variabel *loneliness* berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

$$\text{a) Kesepian Emosi} = \frac{3672}{6820} = 0,53$$

$$\text{b) Kesepian Sosial} = \frac{3148}{6820} = 0,46$$

Tabel 4.14 Aspek Pembentuk Utama *Loneliness*

Aspek	Skor total aspek	Skor total variabel	Hasil
Kesepian Emosi	3672	6820	53%
Kesepian Sosial	3148		46%

Berdasarkan tabel 4.14 diperoleh hasil bahwa faktor pembentuk utama variabel *loneliness* yaitu kesepian emosi

dengan skor 53%. Hal ini berarti bahwa remaja merasa bahwa apa yang dirasakan dengan kesendiriannya, dirasa dijauhi oleh teman-teman adalah awal mula dari emosi yang tidak stabil dan bertambah pada persepsinya sendiri bahwa remaja merasa diajahi atau bahkan dikucilkan, sehingga membuat remaja berpikir bahwa sosial lah yang mengasingkan atau membuatnya merasa sepi. Pemikiran demikian tidak akan terjadi apabila remaja diberikan bekal sosial yang baik dan berinteraksi sebagaimana umumnya kepada masyarakat sekitar dan lingkungannya. Skor terendah pada spek kesepian sosial dimana terdapat skor 46%.

4) *Self Esteem*

- a) Perasaan berharga $= \frac{981}{3604} = 0,27$
- b) Perasaan mampu $= \frac{1332}{3604} = 0,36$
- c) Perasaan diterima $= \frac{1291}{3604} = 0,35$

Tabel 4.15 Aspek Pembentuk Utama *Self Esteem*

Aspek	Skor total aspek	Skor total variabel	Hasil
Perasaan berharga	981	3604	27%
Perasaan mampu	1332		36%
Perasaan diterima	1291		35%

Berdasarkan pada tabel 4.15 dapat diketahui bahwa faktor pembentuk utama variabel *self esteem* yaitu berada pada aspek perasaan mampu dengan skor sebesar 36%. Hal ini berarti remaja dengan perasaan mampu terhadap apa yang diharapkan, kebanyakan remaja mengharapkan sesuatu yang indah didalam

fikirannya dan berharap untuk terwujud tanpa tahu terkadang apa yang ada difikiran tidak selamanya dapat terjadi sesuai dengan keinginan. Remaja dengan perasaan mampu mencapai apa yang diharapkan, seharusnya lebih bisa mengelola dan memperbaiki dirinya sendiri dari berbagai pengalaman yang terjail, sehingga mampu dengan mudah menggapai apa yang diharapkan.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam suatu regresi variabel terikat dan variabel bebas diantara keduanya memiliki distribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini pengujian data uji normalitas menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov Test* dengan nilai signifikan 5% atau 0,05.

Hasil uji normalitas apabila diatas 0,05 maka memiliki distribusi normal, namun apabila dibawah 0,05 maka dapat dikatakan tidak normal. Berikut tabel hasil olah data kuesioner pada uji statistik:

Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		120
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.000000
	Std. Deviation	7.70378448
Most Extreme Differences	Absolute	.101
	Positive	.053
	Negative	-.101
Kolmogorov-Smirnov Z		.689
Asymp. Sig. (2-tailed)		.339

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *SPSS 24 for windows* memperoleh hasil nilai sig. 0,339 sehingga sesuai dengan pengambilan keputusan sebelumnya yang menyatakan nilai sig. $>0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan normal. Kesimpulan yang dapat diambil dari data diatas yaitu distribusi data dari keempat variabel diatas yaitu normal.

b. Uji linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki identifikasi linear atau tidak secara signifikan.

Hasil dari uji linearitas ini dapat diketahui apabila nilai signifikan lebih dari 0.05, maka uji linearitas dapat terpenuhi atau diterima. Jika nilai dari uji linearitas kurang dari 0.05 maka hasil uji ini tidak dapat diterima atau tidak terpenuhi.

Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Populasi	Sig.	Keterangan
<i>Internet Addiction*Self Control</i>	120	0.398	Linear
<i>Internet Addiction*Loneliness</i>	120	0.107	Linear
<i>Internet Addiction*Self Esteem</i>	120	0.653	Linear

Berdasarkan pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *internet addiction* terhadap *self control* sebesar 0.398, *internet addiction* terhadap *loneliness* sebesar 0.107 dan *internet addiction* terhadap *self esteem* adalah 0.653 dimana seluruh nilai tersebut lebih besar dari sig. 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat hubungan linear secara signifikan dari ketiga variabel tersebut.

c. Uji Multikolinearitas

Hasil output uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.18 Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients		Coefficients ^a			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	48.789	7.598		6.421	.000		
Self Control	-.559	.205	-.240	-2.732	.000	.979	1.021
Loneliness	.193	.077	.220	2.505	.004	.980	1.021
Self Esteem	.043	.124	.030	.348	.728	.999	1.001

a. Dependent Variable: Internet Addiction

Dalam uji multikolinearitas, menyatakan bahwa VIF untuk variabel X1, X2 dan X3 < 10.00 dan nilai tolerance > 0.10. hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini tidak terdapat masalah multikolinearitas.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis data uji regresi linear berganda dilakukan dengan menggunakan *SPSS statistic 24*. Untuk mengetahui pengaruh *self*

control (X1), *loneliness* (X2) dan *self esteem* (X3) terhadap *internet addiction* (Y) dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.19 Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	48.789	7.598		6.421	.000
Self Control (X1)	.559	.205	.240	2.732	.000
Loneliness (X2)	.193	.077	.220	2.505	.004
Self Esteem (X3)	.043	.124	.030	.348	.728

a. Dependent Variable: Internet Addiction (Y)

b. Uji t (Parsial)

Uji t bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh parsial (sendiri) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

1) Pengaruh *self control* terhadap *internet addiction*

- a) H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.
- b) H_1 : terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness*, dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

Tabel 4.20 pengaruh *self control* terhadap *internet addiction*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	48.789	7.598		6.421	.000
Self Control (X1)	.559	.205	.240	2.732	.000
Loneliness (X2)	.193	.077	.220	2.505	.004
Self Esteem (X3)	.043	.124	.030	.348	.728

a. Dependent Variable: Internet Addiction (Y)

Keterangan:

t_{hitung}	Signifikasi	t_{tabel}
2.732	.000	1.981
$T_{tabel} = t(a/2;n-k-1) = t(0,05/2;120-3-1) = (0,025;116) = 1.981$		

Diketahui bahwa hasil dari uji t pada tabel 4.20 terlihat nilai bahwa t_{hitung} (2,732) > t_{tabel} (1,981) dan nilai signifikasinya (0,000) < (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga secara parsial *self control* memiliki kontribusi terhadap *internet addiction*.

2) Pengaruh *loneliness* terhadap *internet addiction*

- a) H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.
- b) H_1 : terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness*, dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

Tabel 4.21 pengaruh *loneliness* terhadap *internet addiction*

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	48.789	7.598		6.421	.000
K Self Control (X1)	.559	.205	.240	2.732	.000
L Loneliness (X2)	.193	.077	.220	2.505	.004
e Self Esteem (X3)	.043	.124	.030	.348	.728

a. Dependent Variable: Internet Addiction (Y)

Keterangan:

t_{hitung}	Signifikasi	t_{tabel}
2.505	.000	1.981
$T_{tabel} = t(a/2;n-k-1) = t(0,05/2;120-3-1) = (0,025;116) = 1.981$		

Dari tabel 4.21 dapat diketahui bahwa t_{hitung} (2.505) > t_{tabel} (1,981) dan nilai signifikasi (0,004) < (0,05). Maka dapat

disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga secara parsial *loneliness* terdapat pengaruh signifikan terhadap *internet addiction*.

3) Pengaruh *self esteem* terhadap *internet addiction*

- a) H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.
- b) H_1 : terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness*, dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

Tabel 4.22 pengaruh *self esteem* terhadap *internet addiction*

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
1 (Constant)	48.789	7.598		6.421	.000
Self Control (X1)	.559	.205	.240	2.732	.000
Loneliness (X2)	.193	.077	.220	2.505	.004
Self Esteem (X3)	.043	.124	.030	.348	.728

a. Dependent Variable: Internet Addiction (Y)

Keterangan:

t_{hitung}	Signifikasi	t_{tabel}
0.348	.000	1.981
$T_{tabel} = t(\alpha/2; n-k-1) = t(0,05/2; 120-3-1) = (0,025; 116) = 1.981$		

Dari tabel 4.22 dapat diketahui bahwa $t_{hitung} (0,348) < t_{tabel} (1,981)$ dan nilai signifikannya $(0,728) > (0,05)$. Nilai sig lebih besar dari probabilitas 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Variabel *self esteem* memiliki t_{hitung} 0,348 dengan t_{tabel} 1,981 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self esteem* tidak memiliki kontribusi terhadap *internet addiction*.

c. Uji F

Uji F digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara bersamaan (simultan) yang diberikan variabel X (*self*

control, loneliness, self esteem) terhadap variabel Y (*internet addiction*). Kriteria pengujian yang digunakan adalah 0,05. Apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima. Apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_1 diterima. Berikut ini penjabaran hasil uji simultan (uji F) dalam bentuk tabel.

Tabel 4.23 Uji F ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	985.553	3	328.518	5.396	.002 ^b
Residual	7062.447	116	60.883		
Total	8048.000	119			

a. Dependent Variable: Internet Addiction (Y)

b. Predictors: (Constant), Self Esteem (X3), Loneliness (X2), Self Control (X1)

Dari tabel 4.23 dapat diketahui bahwa F_{hitung} (5,396) $> F_{tabel}$ (2,68) dan nilai signifikansi nya (0,002) $< (0,05)$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Sehingga secara bersama-sama (simultan) *self control, loneliness* dan *self esteem* berpengaruh signifikan terhadap *internet addiction*.

d. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan dari beberapa variabel dalam pengertian yang lebih jelas. Koefisien determinasi akan menjelaskan seberapa besar perubahan atau variasi suatu variabel bisa dijelaskan oleh perubahan atau variasi pada variabel yang lain (Santosa & Ashari, 2005). Dalam bahasa sehari-hari adalah kemampuan variabel bebas

untuk berkontribusi terhadap variabel tetapnya dalam satuan persentase.

Nilai koefisien ini antara 0 dan 1, jika hasil lebih mendekati angka 0 berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel amat terbatas. Tapi jika hasil mendekati angka 1 berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen (Suharyadi dan Purwanto, 2004). Berikut hasil koefisien determinasi:

Tabel 4.24 Hasil Koefisien Determinasi

Dependent variable	Predictor	Beta (R)	R ²	%
Internet Addiction	Self Control	0.426	0.208	20%
	Loneliness	0.450	0.220	22%
	Self Esteem	0.037	0.001	0.1%
	Simultan	0.656	0.430	43%

Berdasarkan tabel 4.24 menunjukkan bahwa uji koefisien determinasi korelasi antar variabel dimana *self control* mempengaruhi *internet addiction* sebesar 0.122 atau 12%, *loneliness* terhadap *internet addiction* sebesar 0.220 atau 22%, *self esteem* terhadap *internet addiction* 0.001 atau 0.1% dan secara simultan *self control*, *loneliness* dan *self esteem* berpengaruh sebesar 43% terhadap *internet addiction*, sedangkan 57% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Sesuai dengan pemaparan (Sugiyono, 2004) peneliti dapat menentukan dan menjelaskan penilaian terhadap besaran pengaruh yang telah

ditentukan baik rendah, sedang maupun tinggi pedoman yang telah ditentukan.

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat

Hasil tabel koefisien determinasi bahwa *self control* berpengaruh terhadap *internet addiction* dengan kategori sedang ($R^2 = 0.426$), *loneliness* berpengaruh terhadap *internet addiction* ada kategori sedang ($R^2 = 0.450$), *self esteem* tidak berpengaruh terhadap *internet addiction* dengan kategori sangat rendah ($R^2 = 0.001$) dan secara simultan dengan hasil ($R^2 = 0,656$) maka dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap *internet addiction*.

4. Analisis Tambahan

a. Aspek *Self Control* Terhadap *Internet Addiction*

Tabel 4.25 Hasil Analisis Aspek *Self Control* Terhadap *Internet Addiction*

Aspek	Korelasi
Kontrol Perilaku	0,316
Kontrol Kognitif	0,255
Kontrol Keputusan	0,008

Dari tabel 4.25 dapat diketahui hasil analisis aspek yang dilakukan melalui perhitungan korelasi masing-masing aspek. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek kontrol perilaku memiliki hasil paling

tinggi yaitu 0,316, sedangkan aspek kontrol keputusan memiliki nilai paling rendah yaitu 0,008.

b. Aspek *Loneliness* Terhadap *Internet Addiction*

Tabel 4.26 Hasil Analisis Aspek *Loneliness* Terhadap *Internet Addiction*

Aspek	Korelasi
Kesepian Emosi	0,284
Kesepian Sosial	0,201

Dari tabel 4.26 dapat diketahui hasil analisis aspek yang dilakukan melalui perhitungan korelasi masing-masing aspek. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek kesepian emosi memiliki hasil paling tinggi yaitu 0,284, sedangkan pada aspek kesepian sosial memiliki hasil 0,201.

c. Aspek *Self Esteem* Terhadap *Internet Addiction*

Tabel 4.27 Hasil Analisis Aspek *Self Esteem* Terhadap *Internet Addiction*

Aspek	Korelasi
Perasaan Berharga	0,018
Perasaan Mampu	0,122
Perasaan Diterima	0,010

Dari tabel 4.27 dapat diketahui bahwa analisis aspek yang dilakukan melalui perhitungan korelasi masing-masing aspek. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek perasaan mampu memiliki hasil paling tinggi yaitu 0,122, sedangkan pada aspek perasaan diterima memiliki hasil paling rendah yaitu 0,010.

C. Pembahasan

Analisis data pada penelitian ini meliputi 120 responden remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung. Setelah diperoleh hasil melalui analisis, data tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam bentuk kuantitatif, seperti persentase, frekuensi, nilai minimal, nilai maksimal dan lainnya. data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel, diagram dan lainnya yang kemudian di analisis serta di deskripsikan dan dibandingkan dengan penelitian terdahulu hingga mendapatkan hasil dan kesimpulan akhir.

1. **Tingkat *self control* remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung**

Harahap (2017) menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan seorang individu dalam kepekaan membaca situasi dari lingkungan. Serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi, untuk memperlihatkan dirinya dalam melakukan sosialisasi mengenai kemampuan untuk mengendalikan perilakunya.

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa tingkat *self control* pada remaja di kecamatan Kalidawir berada tingkat sedang. Dilihat dari data penelitian yang menunjukkan hasil bahwa dari keseluruhan responden, terdapat 67 responden yang memiliki *self control* sedang dengan persentase 56%. Hasil analisa kategorisasi menurut usia pada remaja di kecamatan Kalidawir, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada

tingkat sedang. Pada usia 13-14 tahun remaja dengan tingkat *self control* sebanyak 8 responden dengan persentasi 9%, pada usia 15-17 tahun terdapat 18 responden dengan persentasi 15% dan pada usia 18-20 tahun terdapat 40 responden dengan persentasi 33%.

Kemampuan remaja pada kategori sedang dalam mengontrol atau mengelola perilaku masih kurang. Remaja masih mudah terpengaruh dengan iming-iming luasnya hiburan dan apapun yang menarik dari dunia internet yang tidak ada batasannya tersebut. Upaya yang dapat dilakukan remaja dengan *self control* sedang yaitu semakin mempertegas diri untuk tidak ceroboh dalam mengambil keputusan, berpikir jagka panjang sebelum melakukan sesuatu, bersabar, fokus pada kegiatan yang berdampak baik. Kemampuan remaja dalam mengambil tindakan untuk memilih antara *online* atau *offline* tentunya masih diambang labil. Padahal apabila remaja tidak mampu tegas terhadap upayanya dalam mengambil tindakan, ia akan dengan sangat mudah terjerumus pada adiksi terhadap internet yang tentunya akan memberikan dampak buruk bagi kehidupannya di masa depan.

Hasil lainnya menunjukkan remaja pada kategori tinggi 2,5% atau 3 responden, remaja pada usia 13-14 tahun terdapat 1 responden dengan persentasi 1%, pada usia 15-17 tahun terdapat 2 responden dengan persentasi 2% dan pada usia 18-20 tahun terdapat 1 responden dengan persentasi 1%. Remaja dengan *self control* kategori tinggi mampu mengontrol dalam pengambilan keputusan, mengatur waktu dan upaya dalam melakukan hal yang lebih berguna seperti

mengerjakan kewajiban dan tidak terus menerus mengakses internet hingga lupa waktu. Remaja dengan kontrol diri tinggi tentunya tahu pada batasan mana ia dapat mengakses internet dan menggunakan internet dengan bijak. Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan melihat dirinya mampu mengontrol segala sesuatu yang menyangkut perilaku.

Sedangkan pada kategori rendah, terdapat 41,5% atau 50 responden. Pada usia 13-14 tahun terdapat 6 responden dengan persentasi 5%, pada usia 15-17 tahun terdapat 16 responden dengan persentasi 13% dan pada usia 18-20 tahun terdapat 28 responden dengan persentasi 23%. Kemampuan untuk mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Remaja dengan tingkat kontrol diri rendah mudah tertarik pada hal yang berkaitan dengan sesuatu yang disukai dan tidak merasa bosan meskipun berjam-jam melakukan, diantaranya yaitu dengan mengakses internet. Remaja akan sangat kesulitan untuk mengontrol dirinya agar mampu membagi waktu antara pekerjaan, kewajiban dan hburan, namun jika memiliki kontrol diri yang rendah tentunya akan sulit. Remaja cenderung akan mengabaikan kewajiban karena dirasa kurang menyenangkan dan monoton. Berbeda halnya dengan internet yang luas, memberikan segala sesuatu yang dibutuhkan oleh pengguna, apalagi remaja yang tidak mampu mengontrol waktunya, tentu saja akan berakibat amat sangat buruk. Upaya untuk remaja dengan *self control* rendah dapat melatih untuk bersabar, mengolah kontrol diri

agar tidak gegabah, membuat peraturan untuk diri sendiri, membiasakan untuk berpikir jangka panjang sebelum memutuskan untuk melakukan sesuatu.

Faktor pembentuk utama pada variabel *self control* terdapat pada aspek kontrol kognitif dengan skor sebesar 47%. Hal ini berarti bahwa seseorang dengan kontrol kognitif yang baik maka akan sangat berpengaruh dalam pengambilan keputusan untuk mengontrol diri dan pikirannya untuk tidak gegabah dalam mengambil keputusan. Selanjutnya aspek yang memiliki skor terendah terdapat pada aspek kontrol perilaku yaitu sebesar 23%. Kemampuan remaja pada kontrol diri terhadap perilaku merupakan kemampuan individu dalam mengambil tindakan yang nyata untuk mengurangi penyebab dan akibat dari stressor yang dirasakan, mampu mengendalikan situasi, keadaan dan stimulus yang tidak diinginkan. Dalam hal ini, remaja diharapkan mampu meningkatkan kontrol perilaku, sehingga saat remaja diombang labil dalam pengambilan keputusan, hendaknya dipikir lebih matang apa yang harus dilakukan dan perilaku apa yang patutnya mampu diterima oleh lingkungan sekitar dan dapat memberikan perlindungan secara tidak langsung dari dunia internet yang dapat memperburuk keadaan remaja yang tidak memiliki kontrol diri yang bagus.

Berdasarkan penelitian oleh (Tarigan, 2013) dan (Ningtyas, 2012) serta pendapat (Young K. , 2009) tentang kontrol diri yang rendah menunjukkan kecenderungan adiksi secara umum, termasuk adiksi

terhadap *online* di internet. Kecanduan terhadap penggunaan internet bisa terjadi salah satunya karena secara berulang individu tersebut gagal dalam mengontrol diri dari batas waktu penggunaan internet yang berlebihan dari waktu yang telah ditargetkan. Individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung tidak mampu mengontrol segala sesuatu hal yang menyangkut tentang perilakunya bahkan tindakan yang akan dilakukan dan keputusan yang akan diambil.

Pada kondisi dan situasi saat ini yang mengharuskan seluruh kegiatan dilakukan didalam rumah saja, kebanyakan remaja menjadi terlanjur terikat dan nyaman, atau dengan kata lain terbiasa dengan penggunaan waktu internet yang lebih lama dikarenakan tidak adanya kegiatan diluar rumah yang mengharuskan remaja untuk lebih memilih melepaskan genggamannya dari internet, dan malah lebih asyik dengan internet dikarenakan tidak adanya kegiatan ataupun hiburan lain.

Fenomena yang berkembang saat ini dimana remaja lebih asyik dengan dunia maya untuk berinteraksi dengan teman sepermainan dibandingkan dengan bertatap muka langsung karena fasilitas yang disediakan oleh dunia maya lebih lengkap untuk mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. Fasilitas dunia maya mampu meniptakan kenyamanan tersendiri untuk remaja dengan kontrol diri rendah sehingga mereka lebih berfokus pada *smarthphone* dan internet daripada berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar. Tentunya hal ini mampu mempengaruhi kegiatan sosial yang

dilakukan oleh kebanyakan orang pada umumnya (Wulandari, 2015). Namun, remaja disini memiliki tingkat kategori *self control* yang sedang, sehingga kemungkinan besar remaja mampu mengontrol dirinya dalam mengatur waktu dan tidak terlalu leluasa untuk menghabiskan seluruh waktunya hanya untuk mengakses internet tanpa melakukan kegiatan apapun lainnya.

Pada umumnya jika seseorang dengan *self control* tinggi, maka dapat dipastikan bahwa *internet addiction* yang dialami oleh remaja akan berada pada tingkat rendah, namun jika *self control* remaja pada tingkat rendah maka internet addiction remaja akan berada pada tingkat tinggi. Penelitian oleh (Udiarto & Astuti, 2019) menyatakan bahwa hasil yang diperoleh yaitu adanya hubungan negatif antara kontrol diri terhadap kecanduan internet, artinya jika kontrol diri tinggi maka kecanduan internet rendah. Jika kontrol diri rendah maka kecanduan internet tinggi. Penelitian lain oleh (Karnadi, Zuhdiyah, & Yudiani, 2019) yang menyatakan bahwa *self control* mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *internet addiction*.

2. Tingkat *loneliness* remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung

Hawkey dan Cacioppo (2010) menyebutkan bahwa kesepian sebagai salah satu perasaan yang menyedihkan disertai dengan persepsi bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan sosial seseorang oleh kuantitas, terutama kebutuhan pada orang lain secara kualitas. Artinya, kesepian bukan terjadi karena kesendirian seseorang

melainkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan sosial dan emosi dengan orang lain sesuai dengan harapan atau keinginannya.

Tingkat *loneliness* pada remaja di kecamatan Kalidawir berada pada kategori tinggi, dimana jumlah responden dengan kategori tinggi sebanyak 76 responden dengan persentasi sebesar 63,3%. Kategori selanjutnya yaitu kategori sedang, responden dengan kategori sedang sebanyak 18 responden dengan persentase 15% dan kategori rendah dengan jumlah 26 responden dengan persentase 21,7%.

Kategorisasi data yang berdasarkan pada usia mendapatkan hasil yang sama yaitu rata-rata responden memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi. Dikatakan bahwa remaja usia 13-14 tahun memiliki *loneliness* dengan tingkat tinggi sebanyak 9 responden dengan persentase sebesar 7%, pada usia 5-17 tahun terdapat 21 responden dengan persentase 18% dan pada usia 18-20 tahun terdapat 46 responden dengan persentase sebesar 38%. Perasaan yang dirasakan oleh remaja yang memiliki tingkat *loneliness* tinggi beranggapan bahwa kehidupan sosialnya tidak mampu menerimanya. Ia merasa seolah amat sangat kecil dan jauh dari keasyikan lingkungan sekitar atau bahkan teman sebayanya. Remaja dengan perasaan sepi ini akan menilai secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain dan kecenderungan untuk berperilaku yang secara tidak langsung negatif. Meskipun tidak seburuk individu yang memiliki tingkat *loneliness* tinggi, seseorang dengan kesepian yang sedang akan tetap memiliki keterhambatan dan keterampilan sosial yang kurang baik, cendeung pasif apabila

dibandingkan dengan orang lain yang tidak mengalami kesepian dan ragu-ragu dalam mengekspresikan pendapat di depan umum. Upaya yang dapat dilakukan remaja dengan tingkat *loneliness* tinggi yaitu sesering mungkin melibatkan diri dalam kegiatan sosial, berinteraksi sesering mungkin dengan teman sebaya dan masyarakat sekitar, *open minded* dan tidak mudah tersinggung, lebih peka dan percaya diri.

Perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak dihargai dan berpusat pada kegagalan remaja yang dirasakan tidak mampu bersosialisasi dengan baik (Russel, 1996). Keterampilan sosial pada diri remaja dengan tingkat *loneliness* tinggi sangat minim, sehingga perasaan kesepian itu muncul, memberikan rasa kosong dan hampa dalam diri remaja. Individu yang kurang akrab dan minim memiliki teman akan mudah merasakan kesepian, lingkungan sekitar juga beranggapan bahwa individu yang kesepian kurang mampu beradaptasi karena dianggap canggung, tidak sensitif dan kurang menyenangkan.

Ketidakadaannya kekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, menurut (Breehm. 1992) hubungan seseorang yang tidak kuat akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Oleh karena itu rasa sepi yang dimiliki oleh remaja dengan tingkat *loneliness* tinggi menuntun remaja dengan upaya untuk mencari kebaagiaan lain agar terhindar dari rasa sepi, dengan bermain game, membuka media sosial dan lainnya. Jika remaja dengan tingkat

loneliness tinggi, maka peluang untuk adiksi terhadap internet kemungkinan besar juga tinggi.

Kategori lainnya yaitu tingkat kategori sedang. Pada usia 13-14 tahun terdapat 4 responden dengan persentase sebesar 3%, pada usia 15-17 tahun terdapat 8 responden dengan persentase 7% dan pada usia 18-20 tahun terdapat 6 responden dengan persentase 5%. Remaja dengan tingkat *loneliness* sedang, seperti halnya pada tingkat kategori tinggi juga akan tetap merasa sedih, kosong, hampa, sepi dan lainnya di waktu tertentu. Orang yang mengalami kecanduan meskipun pada taraf sedang, tetap pada kemampuan yang cenderung tidak responsif dan tidak sensitif secara sosial, cenderung lambat dalam membangun hubungan intim dalam sebuah hubungan yang dimilikinya dengan orang lain. Perilaku ini akan membatasi kesempatan individu untuk bersama dengan orang lain dan memiliki kontribusi terhadap pola interaksi yang tidak memuaskan (Brehm, 1992).

Pada kategori rendah, di usia 13-14 tahun terdapat 2 responden dengan persentase 2%, pada usia 15-17 tahun terdapat 7 responden dengan persentase 6% dan pada usia 18-20 tahun terdapat 17 responden dengan persentase 14%. Remaja dengan tingkat kategori rendah berarti remaja yang memiliki rasa sepi yang sedikit, atau remaja pada kategori ini mampu berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sekitar dan teman sebayanya. Upaya yang dapat dilakukan oleh remaja dengan kategori ini yaitu membuat kegiatan yang mampu semakin menipiskan rasa sepi yang kemungkinan di suatu waktu

singgah dalam pikiran dan emosi remaja, dengan begitu remaja akan minim merasakan kesepian sehingga akan mencapai taraf hidup yang berbahagia.

Rasa kesepian ditunjukkan oleh remaja dengan hasil aspek yang memberikan kontribusi sebagai aspek pembentuk utama sebagai perwakilan rasa sepi yang dirasakan oleh remaja yaitu pada aspek kesepian emosi dengan hasil skor 53%. Hal ini berarti bahwa remaja merasa bahwa apa yang dirasakan dengan kesendiriannya, dirasa dijauhi oleh teman-teman adalah awal mula dari emosi yang tidak stabil dan bertambah pada persepsinya sendiri bahwa remaja merasa diajui atau bahkan dikucilkan, sehingga membuat remaja berpikir bahwa sosial lah yang mengasingkan atau membuatnya merasa sepi. Pemikiran demikian tidak akan terjadi apabila remaja diberikan bekal sosial yang baik dan berinteraksi sebagaimana umumnya kepada masyarakat sekitar dan lingkungannya. Skor terendah pada spek kesepian sosial dimana terdapat skor 46%. Kesepian sosial merupakan kesepian yang dikarenakan kurangnya teman dan asosiasi. Kehilangan rasa integrasi secara sosial, kurangnya komunikasi dan sosialisasi. Dalam hal ini dapat diketahui apabila remaja memiliki rasa kesepian yang tinggi maka akan besar kemungkinan mengalihkan rasa sepi nya dengan terus menerus mengakses internet, aspek kesepian emosi harusnya lebih di stabilkan, karena bagaimanapun pemikiran dan persepsi buruk yang ada dalam pikiran remaja pasti terdapat pada emosi yang ia rasakan, semakin ia emosi maka akan semakin buruk

persepsi yang dirasakan, begitupun sebaliknya, apabila emosi remaja dapat stabil, maka ia mampu menata dengan baik segala perilaku, perasaan dan pikirannya agar lebih tenang dan bahagia tanpa merasakan kesepian atau bahkan kehampaan.

Hasil data diatas didukung oleh penelitian dari (Juneman & Prabowo, 2012) bahwa jika individu yang mengakses internet tersebut mempersepsikan dirinya bahwa tidak diterima oleh teman sebaya, lingkungan atau bahkan keluarga dan diikuti dengan perasaan kesepian, maka semakin tinggi tingkat kecanduan internet. Penelitian tersebut menjadi himbauan bahwa fenomena kesepian dan kecanduan internet hingga terjadinya kecenderungan adiksi di Indonesia mulai marak terjadi.

3. Tingkat *self esteem* remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung

Harga diri merupakan suatu pengalaman dan prasyarat dimana seseorang berusaha memenuhi agar dapat bertahan hidup dan harga diri juga ditandai dengan keyakinan individu dalam berpikir dan memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki hak untuk bahagia, layak dan pantas untuk diterima (Branden N. , 1994). Harga diri menurut (Mackinnon, 2015) adalah sutau penilaian terhadap dirinya sendiri baik positif maupun negatif. Harga diri seseorang yang tinggi ditandai dengan seseorang yang aktif, ekspresif dan berhasil dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dengan harga diri yang rendah cenderung menyebabkan kepercayaan pada dirinya sendiri bahkan bisa buruk,

menyebabkan kontrol diri yang lemah, merasa gagal dalam segala yang dilakukan dan cara berfikir yang terus menerus negatif.

Remaja di kecamatan Kalidawir menurut hasil data yang telah diperoleh memiliki rata-rata kategori sedang dengan persentasi 39,2% atau sebanyak 47 responden dengan kategori *self esteem* sedang. Kategorisasi menurut usia dapat diketahui dengan rincian remaja usia 13-14 tahun dengan kategori tingkat sedang sebanyak 4 responden dengan persentase 35, pada usia 15-17 tahun terdapat 15 responden dengan persentase 13% dan pada usia 18-20 tahun terdapat 28 responden dengan persentase 23%. Keterangan hasil data tersebut dapat dikatakan bahwa remaja dengan tingkat *self esteem* sedang masih belum bisa dikatakan baik, dikarenakan upaya dalam pemercayaan diri sendiri, rasa diterima dan dianggap bahkan dirinya sendiri belum bisa merasakan sepenuhnya bahwa dirinya bahagia. Sedangkan seharusnya remaja mampu menerima dirinya dengan baik tanpa harus merasakan suatu hal yang buruk diluar dari apa yang diinginkan oleh remaja itu sendiri. Remaja seharusnya percaya atas kemampuan diri sendiri, percaya bahwa dirinya adalah orang yang dapat dibanggakan oleh keluarga dan lingkungan sekitar, tidak mudah terpengaruh terhadap perkataan negatif dari orang sekitar dan berfokus pada tujuan yang ingin dicapainya.

Hasil lainnya yang diperoleh yaitu tingkat tinggi sebesar 28,3% atau sebanyak 34 responden. Hasil kategorisasi lainnya berada pada tingkat kategori tinggi pada usia 13-14 tahun terdapat 1 responden

dengan persentase sebesar 1%, pada usia 15-17 tahun terdapat 14 responden dengan persentase 12% dan pada usia 18-20 tahun terdapat 19 responden dengan persentase sebesar 16%.

Rosenberg dan Owens (Guindon, 2010) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, bangga dan puas akan dirinya sendiri, lebih sensitif terhadap tingkat kemampuan/kompetensi, mengabaikan umpan balik negatif dan mencari umpan balik mengenai kompetensi, menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri, lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia), fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif), berusaha untuk melakukan sesuatu agar kapasitas dirinya meningkat (lebih tumbuh dan berkembang), berani mengambil resiko, bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi, berpikir konstruktif (fleksibel), mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambilnya.

Tingkat rendah sebesar 32,5% atau 39 responden berada pada tingkat rendah. Pada kategorisasi tingkatan rendah, remaja dengan usia 13-14 tahun terdapat 10 responden dengan persentase sebesar 8%, pada usia 15-17 tahun terdapat 7 responden dengan persentase sebesar 6% dan pada usia 18-20 tahun terdapat 22 responden atau 18% besaran persentase pada remaja. Remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak puas akan

dirinya, berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya (terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan), cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif (membesar-besarkan peristiwa negatif yang dialami), cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif, canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (kurang spontan dan lebih pasif), melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan, menghindari pengambilan resiko, sinis dan memiliki sikap negatif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi, pemikiran cenderung tidak konstruktif (kaku dan tidak fleksibel), serta cenderung ragu-ragu dan lebih lambat untuk merespon saat mengambil keputusan.

faktor pembentuk utama variabel *self esteem* yaitu berada pada aspek perasaan mampu dengan skor sebesar 36%. Hal ini berarti remaja dengan perasaan mampu terhadap apa yang diharapkan, kebanyakan remaja mengharapkan sesuatu yang indah didalam fikirannya dan berharap untuk terwujud tanpa tahu terkadang apa yang ada difikiran tidak selamanya dapat terjadi sesuai dengan keinginan. Remaja dengan perasaan mampu mencapai apa yang diharapkan, seharusnya lebih bisa mengelola dan memperbaiki dirinya sendiri dari berbagai pengalaman yang terjadi, sehingga mampu dengan mudah menggapai apa yang diharapkan. Aspek dengan skor terendah terdapat pada aspek perasaan dihargai dengan persentasi 27%. Remaja merasa

dirinya berharga yang ditandai dengan seseorang mampu mengontrol tindakannya terhadap dunia diluar dirinya, seseorang mampu mengekspresikan dirinya dan dapat menerima kritik yang diberikan orang lain. Remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung diharapkan dapat meningkat terutama pada aspek perasaan dihargai, apabila remaja merasa bahwa dirinya dihargai dan diterima maka akan menguatkan remaja tersebut untuk semakin dekat dengan lingkungan sosial dan teman sebaya sehingga tidak merasakan hal negatif diluar kenyataan sebenarnya bahwa itu kemungkinan hanya perasaan yang datang dari pemikiran negatif remaja saja.

Penelitian oleh (Branden N. , 1994) menyatakan bahwa Harga diri merupakan suatu pengalaman dan prasyarat dimana seseorang berusaha memenuhi agar dapat bertahan hidup dan harga diri juga ditandai dengan keyakinan individu dalam berpikir, keyakinan bahwa ada hak untuk individu dapat bahagia, layak dan pantas. Penelitian lain oleh (Aydin, 2011) yang menjelaskan bahwa remaja dengan harga diri rendah cenderung menghabiskan waktu di jaringan sosial media dari pada mereka dengan harga diri tinggi dan seseorang yang memiliki harga diri rendah terutama pada perempuan dapat menyebabkan seseorang kecanduan internet. Seseorang yang memiliki harga diri rendah dapat menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada dirinya sendiri, timbulnya perilaku kecanduan, kontrol diri menjadi lemah, dan merasa gagal, serta cenderung disebabkan oleh cara berfikir seseorang dari yang awalnya positif kemudian menjadi

negatif, sehingga hal ini dapat menjadi penentu seseorang dapat mengalami kecanduan internet.

4. Tingkat *internet addiction* remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung

Hasil analisis deskriptif data menunjukkan bahwa tingkat *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung berada pada tingkat tinggi. Hal tersebut dilihat dari hasil grafik diagram lingkaran yang menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden sebesar 52,5% atau sebanyak 63 responden berada di kategori tinggi. Hasil analisa data berdasarkan tingkat usia remaja awal (13-14 tahun), remaja madya (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-20) rata-rata memiliki kategori tingkat tinggi pada *internet addiction*. Pada umur 13-14 tahun terdapat 8 responden (7%), pada umur 15-17 tahun terdapat 15 responden (12%) dan pada umur 18-20 tahun terdapat 40 responden (33%).

Hal ini menunjukkan bahwa kategorisasi *internet addiction* dominan berada pada tingkat tinggi. Pada umumnya remaja dengan tingkat kategori tinggi bisa dikatakan lebih nyaman berada dalam dunia internet daripada dunia nyata. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk berlama-lama mengakses internet daripada melakukan kegiatan lainnya yang tida melibatkan internet. Remaja kecamatan Kalidawir dengan *internet addicton* tinggi kemungkinan besar untuk mengontrol diri juga rendah. *Internet addiction* atau kecanduan internet memiliki banyak seklai dampak

negatif yang tentunya tidak baik untuk remaja itu sendiri, beberapa dampak buruk yang bisa terjadi pada remaja yaitu meningkatnya rasa kesepian dan depresi (Orsal, Unsal, & Celik, 2014), kecemasan, stress (Akin & Murat, 2011), obesitas dan gejala psikosomatis. Upaya yang dapat dilakukan remaja yaitu dengan melakukan hobi lainnya seperti bermain bola, bermain alat musik, memasak, melukis, menari atau lainnya. upaya lain yang dapat dilakukan yaitu dengan sering membaca bahaya akan kecanduan internet, mengontrol keinginan untuk terus menerus mengakses internet, mencari hiburan lain diluar internet dan melakukan family time.

Selanjutnya responden dengan kategori *internet addiction* sedang sebesar 45% atau sebanyak 54 responden. Pada kategori sedang yaitu pada umur 13-14 tahun terdapat 7 responden (6%), pada umur 15-17 tahun terdapat 19 responden (16%) dan pada umur 18-20 tahun terdapat 28 responden (23%). Masa remaja berada pada tahap krisis identitas, cenderung mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi, selalu ingin mencoba hal-hal baru, mudah terpengaruh dengan teman-teman sebayanya (*peer groups*). Remaja, dengan segala karakteristik dan tugas perkembangannya pun tidak dapat lepas dari berbagai bentuk fasilitas yang ada pada internet. Remaja dengan kecanduan internet pada tingkat sedang belum mampu untuk mengatur waktu dengan baik. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan individu tidak mampu lepas dari kebiasaan itu. Kecanduan internet juga merupakan suatu kelainan yang muncul pada

individu yang merasa bahwa dunia maya pada layar komputernya lebih menarik daripada dunia nyata. Seseorang yang kecanduan akan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat kebiasaannya. Meskipun tidak pada tingkat tinggi, remaja dengan kategori sedang masih memiliki peluang besar untuk memiliki kecanduan internet dan asyik pada dunia maya sehingga melupakan kewajibannya.

Responden dengan *internet addiction* kategori rendah sebesar 2,5% atau sebanyak 3 responden. Pada tingkat rendah di umur 13-14 tahun tidak terdapat responden dengan tingkatan tersebut, pada umur 15-17 tahun terdapat 2 responden (2%) dan pada umur 18-20 tahun terdapat 1 responden (1%). Remaja dengan kecanduan internet tingkat kategori rendah cenderung mampu mengontrol diri untuk tidak terpaku pada kegiatan didalam internet saja, remaja pada kategori ini masih mampu beradaptasi dnegan lingkungan sosial, peka dan sigap dengan betbagai kegiatan dan kewajibannya.

Internet addiction ditunjukkan oleh remaja dengan hasil faktor yang membentuk utama suatu variabel *internet addiction* yaitu keasyikan dengan internet dengan skor sebesar 21%. Hal ini berarti bahwa remaja jika telah berada dalam internet apalagi keasyikan hingga lupa waktu, maka juga akan semakin terjebak dengan rasa asyik itu sendiri, semakin lupa waktu semakin lupa dan bahkan tidak peduli dengan apapun yang terjadi di lingkungan sekitar, bahkan bisa juga tidak peduli terhadap tugas dan kewajibannya selain mengakses inteernet. Oleh karena itu remaja harusnya diberi batasan terhadap

kegiatan dalam mengakses internet agar tidak berlebihan sehingga menimbulkan kecanduan.

Selanjutnya aspek yang memiliki skor terendah yaitu pada aspek tidak mampu mengontrol penggunaan internet dan aspek berbohong pada keluarga dengan apa yang dilakukan dengan internet dengan skor sebesar 6%. Hal ini berarti bahwa remaja dengan kecanduan internet tidak mampu mengontrol waktunya untuk menggunakan internet dan berbohong kepada orang lain hanya agar dapat mengakses internet lebih lama dan tidak diketahui sebenarnya apa yang dilakukan dengan internet. Remaja memang seharusnya lebih diawasi sehingga tidak ceroboh dan terlena dengan keasyikannya tanpa mengenal waktu dan kewajibannya.

Kecanduan pada remaja ini harus diatasi, jika tidak maka akan membawa dampak buruk untuk perkembangan remaja kedepannya. Remaja merupakan salah satu pengguna internet yang justru belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat, mereka cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif atau negatif yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet (Qomariyah, 2013).

Seseorang yang kecanduan internet akan kesulitan mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi

kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang menurun (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015).

Semakin banyaknya jumlah penggunaan internet di Indonesia membawa kepada konsekuensi meningkatnya kecanduan terhadap internet atau yang dikenal dengan istilah *internet addiction* (Suprpto & Nurcahyo, 2005). Dodes (Wulandari, 2015) menyatakan kecanduan terdiri dari *physical addiction*, yaitu kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-physical addiction*, yaitu kecanduan yang tidak melibatkan alkohol maupun kokain, dengan demikian dapat dikatakan kecanduan *game online* termasuk dalam *non-physical addiction*.

Kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Ybarra, Alexander, & Mitchell, 2005; Yen, , Chou, Liu, Yang, & Hu, 2014; Wee, Zhao, Yap, Wu, Shi, Price, Du, Xu, Zhou, & Shen, 2014).

Alasan remaja yang mengalami kecanduan internet dikarenakan remaja tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau *face to face* maka dari itu individu tersebut harus bergantung pada komunikasi *online* untuk memenuhi kebutuhannya dalam berinteraksi secara sosial. 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). Individu yang mengalami kegelisahan dalam berinteraksi secara sosial melihat interaksi secara *online* menjadi suatu cara yang aman untuk berinteraksi dibandingkan harus bertatap muka (Ybarra, Alexander & Mitchell, 2005; Mesch, 2012)

Penelitian yang dilakukan oleh Qomariyah (2013) tentang perilaku penggunaan internet pada kalangan remaja di perkotaan, memaparkan kalangan remaja diperkotaan menggunakan internet untuk empat dimensi kepentingan, yaitu informasi, aktivitas kesenangan, komunikasi dan transaksi. Meskipun dari keempat kepentingan penggunaan internet tersebut, aktivitas-aktivitas internet yang dilakukan kalangan remaja di perkotaan lebih banyak untuk aktivitas kesenangan daripada untuk kepentingan lainnya.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Basri, 2014) tentang kecenderungan *internet addiction disorder* mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi ditinjau dari religiositas, mendeskripsikan bahwa ada hubungan yang signifikan dan negatif antara religiositas dan kecenderungan *internet addiction disorder*. Hasil perbandingan hipotesa dengan uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dilihat dari jenis kelamin. Perbandingan tingkat religiositas pada mahasiswa perempuan lebih tinggi daripada laki-laki dengan skor 70,04 untuk pria dan 71,04 untuk perempuan. Hasil derajat perbandingan kecenderungan *internet addiction disorder* menunjukkan bahwa laki-laki 63,76 dan 66,09 untuk perempuan. Berdasarkan hasil

perbandingan tersebut, perempuan memiliki kecenderungan *internet addiction disorder* lebih tinggi dari laki-laki.

Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan, kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan individu tidak mampu lepas dari kebiasaan itu. Kecanduan internet juga merupakan suatu kelainan yang muncul pada individu yang merasa bahwa dunia maya pada layar komputernya lebih menarik daripada dunia nyata. Seseorang yang kecanduan akan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat kebiasaannya.

5. Pengaruh *self control* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung

Hasil dari perhitungan penelitian yang telah dilakukan terhadap 120 responden remaja di kecamatan kalidawir secara keseluruhan menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian “adanya pengaruh antara *self control* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan kalidawir, Tulungagung” diterima. Berdasarkan hasil perhitungan tabel yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa nilai sig untuk pengaruh *self control* (X1) terhadap *internet addiction* (Y) sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,732 > 1,981$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *self control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung. Hasil korelasi *self control* terhadap *internet addiction* menunjukkan skor sebesar ($R^2 = 0.426$) sehingga dapat diketahui bahwa *self control* memiliki tingkat

pengaruh yang sedang terhadap *internet addiction*. Sedangkan untuk kontribusi terhadap *internet addiction*, *self control* berkontribusi sebesar 20%.

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Andriyani, 2019) yang menyatakan hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet sebesar ($r = -0,485$; $p = 0,000$; $p < 0,05$). Hasil analisis pada penelitian ini juga menunjukkan adanya kontribusi sebesar 23,5% dari kontrol diri pada *internet addiction*. Skor korelasi menunjukkan arah yang negatif, dimana hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah kecanduan internet. Sebaliknya, apabila kontrol diri rendah maka kecanduan internet akan tinggi.

Kontrol keputusan sebagai aspek yang terdapat pada kontrol diri memiliki pengaruh paling rendah terhadap terbentuknya kecanduan internet, maka kontrol keputusan dapat ditingkatkan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi aspek kontrol keputusan terhadap *internet addiction* yang memiliki nilai paling rendah, yaitu 0,008. Aspek kontrol keputusan pada remaja ditunjukkan dengan rendahnya kemampuan untuk memutuskan seperti memilih mengakses internet selama yang diinginkan, tetap mengakses internet walaupun tanggung jawab masih belum terselesaikan. Upaya yang dapat dilakukan remaja untuk meningkatkan kontrol keputusan agar *self control* dapat meningkat yaitu dengan mempertegas diri terhadap pengambilan keputusan, berfokus pada hal yang dirasa baik untuk kedepannya dan

tidak mudah terpengaruh oleh orang lain yang berupaya memberikan sara yang bruuk untuk dilakukan dan akan merusak masa depan.

Menurut Averil (1973) Kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini. Kontrol diri dalam menentukan keputusan atas apa yang akan dilakukan akan berfungsi, baik dengan berupa kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada setiap individu untuk memilih berbagai kemungkinan atas suatu tindakan.

Remaja yang tidak mampu mengontrol diri dalam memberikan pengaturan khusus agar tidak berlarut dalam kegiatan mengakses internet saja, dapat pula dipengaruhi oleh lemahnya upaya dalam mengontrol memutuskan suatu tindakan yang akan dilakukan.

Remaja yang tidak mampu memutuskan dengan memperhitungkan atau memikirkan apa yang akan terjadi kedepannya apabila salah dalam mengambil tindakan, maka akan semakin terjerumus dalam dunia internet seperti terlalu keasyikan bermain game dengan segala kegiatan didalamnya seperti mengakses situs-situs, membuka sosial media, atau kegunaan lainnya. Fenomena yang banyak ditemui pada remaja masa kini yaitu dengan penggunaan internet yang melebihi batas waktu. Tidak jarang juga tanggung jawab seperti belajar menjadi terlupakan hanya karena remaja banyak menghabiskan waktu untuk mengakses internet. Tidak jarang pula apabila saat koneksi internet memburuk, maka sebagian besar orang akan merasa kesal, marah dan sedih. Kontrol diri menjadi hal yang sangat penting untuk para remaja

dapat membatasi diri dalam penggunaan internet dan tidak melupakan tanggung jawabnya.

Dampak lain yang kemungkinan akan terjadi apabila remaja tidak tepat dalam mengambil keputusan yaitu upaya untuk terus mengakses internet hingga apapun akan dilakukan hanya agar dapat mengakses internet dengan waktu yang panjang. Remaja apabila tidak mampu mengontrol diri dengan baik dapat dipastikan akan terus meminta tambahan waktu agar tetap dapat mengakses internet, merasa kurang dengan waktu yang diberikan dan hanya ingin setiap harinya mengakses internet tanpa melakukan hal atau kegiatan lainnya (Young & Abreu , 2011).

Temuan bahwa kecanduan internet diantaranya berhubungan dengan kontrol diri seperti terdapat pada penelitian (Setiawan, Dwi Kurnaningsih, & Setyorini, 2019) hasil penelitiannya adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga.

Pernyataan tersebut semakin diperkuat oleh penelitian (Udiarto & Astuti, 2019) Sampel penelitian sebanyak 167 siswa yaitu siswa pada tahun ajaran 2017/2018. Menerangkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan internet. Hasil uji hipotesis ini mengandung pengertian bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet. Artinya semakin tinggi kontrol diri, maka

kecanduan internet semakin rendah dan apabila semakin rendah kontrol diri, maka kecanduan internet semakin tinggi.

Penelitian lainnya oleh (Syarifuddin, 2017) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *self control* terhadap *internet addiction*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,539 dengan taraf sig. ($0,000 < p,0,05$). Kekuatan hubungan kontrol diri terhadap *internet addiction* termasuk dalam kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif pada kontrol diri terhadap *internet addiction*, yang artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *internet addiction*. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *internet addiction*.

6. Pengaruh *loneliness* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi pengaruh *loneliness* terhadap *internet addiction* adalah $0,004 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,505 > 1,981$ yang menyatakan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *internet addiction*. Hasil korelasi *loneliness* terhadap *internet addiction* berada pada kategori sedang dengan skor ($R^2 = 0.450$) dan kontribusi sebesar 22% terhadap *internet addiction*.

Hasil yang menunjukkan bahwa aspek kesepian emosi menjadi aspek yang membentuk atau mempengaruhi adanya *internet addiction* yang dimiliki oleh remaja. Hal ini ditunjukkan dengan hasil skor

analisa per aspek *loneliness* terhadap *internet addiction* sebesar 0,284. Maka remaja diharapkan mampu lebih meminimalkan atau menurunkan kesepian emosi yang dirasakannya sehingga dengan menurunkan kesepian emosinya, dengan tidak langsung maka remaja juga dapat mengurangi tingkat kesepian yang selama ini dirasakan. Aspek kesepian emosi ditunjukkan dengan tingginya remaja yang merasa bahwa minimnya hubungan emosional yang intim dan kurangnya keterlibatan dalam kelompok sosial dan lingkungan sekitar. Upaya yang dapat dilakukan yaitu mengupayakan diri agar terus terlibat dalam lingkungan atau kegiatan sosial lain, berusaha bergabung dengan lingkungan sekitar untuk bertukar cerita, atau kegiatan lain yang dilakukan secara bersama-sama.

Loneliness merupakan perasaan sepi yang dialami oleh kebanyakan orang terutama remaja di masa yang mengharuskan segala kegiatan berada didalam jaringan. Perasaan sepi yang dialami oleh remaja bisa berupa kesepian emosi maupun kesepian dari lingkungan sekitar. Kurangnya interaksi atau bahkan dari persepsi remaja sendiri yang merasa bahwa ia tidak dianggap oleh lingkungan, dapat membuat remaja merasa kesepian sehingga mereka lebih memilih untuk mengakses interaksi untuk menghibur diri sendiri.

Lingkungan yang kurang mendukung remaja untuk bergaul dan kurang akrab, membuat remaja lebih murung atau bahkan tidak ingin untuk bersosialisasi. Hal tersebut tentu saja menjadi salah satu pembentuk alasan mengapa remaja lebih sering menghabiskan waktu

untuk mengakses internet untuk menghibur diri, bermain game, membuka sosial media, mencari ilmu baru selain dimana keadaan saat ini di masa pandemi untuk mengharuskan segala kegiatan berada dalam jaringan. Hal ini dibuktikan oleh penelitain dari (Candra, 2017) yang menyebutkan bahwa intensitas pengguna media sosial dan jejaring internet lainnya memiliki peran untk mengusir rasa kesepian pada diri setiap individu. Kesepian dapat memberikan perasaan yang hampa dan kosong sehingga untuk mengusir perasaan tersebut, mereka akan melakukan kegiatan yang mmebuat senang dan merasa tidak bosan lagi, yaitu mengakses internet dan berkegiatan didalamnya.

Setiap iindividu membuthkan relasi atau hubungan dengan individu lainnya sebagai makhluk sosial. individu yang gagal dalam menjalin hubungan dengan individu lainnya, maka akan berusaha untuk mencaricara agar berhasil. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mencari relasi atau hubungan dengan orang lain yaitu melalui media virtual seperti bermain game, sosial media atau lainnya (dengan intensitas penggunaan waktu untuk mengakses internet tetap dibatasi dan mampu dengan bai mengatur waktu mengakses internet dan tidak meninggalkan kewajiban). Cara ini sebenarnya dilakukan untuk mempermudah menjalin hubungan karena diketahui bahwa mencari relasi di dunia nyata tidak akan semudah itu mendapatkannya jika dibandingkan dengan dunia virtual. Cara lainnnya didunia nyata yaitu dengan melakukan aktivitas sosial sebanyak mungkin seperti

berkumpul bersama sambil berbincang-bincang dengan teman, kerabat, keluarga atau masyarakat sekitar.

Penelitian pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung memiliki pengaruh yang positif, dimana semakin tingkat *loneliness* yang dirasakan oleh remaja, maka akan semakin tinggi pula tingkat *internet addiction* yang dilakukan oleh remaja. Namun sebaliknya, apabila remaja memiliki tingkat *loneliness* yang rendah maka tingkat *internet addiction* yang dilakukan juga rendah. Hal ini sependapat dengan penelitian oleh (Hapsari & Ariana, 2015) dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi kesepian yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin tinggi pula resiko kecenderungan kecanduan internet yang dialami oleh orang tersebut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja. Besarnya koefisien korelasi antar kedua variabel adalah 0,251 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kesepian seseorang, maka semakin tinggi pula resiko kecenderungan kecanduan internet yang dialami.

Penelitian oleh (Mursyad, Karmiyati, & Hidayati, 2019) yang melakukan penelitian pada subjek yang berusia 18-25 tahun yang berjumlah sebanyak 13 responden. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat pengaruh positif variabel kesepian terhadap kecenderungan *internet gaming disorder* dengan hasil pengaruh sebesar 6,6%.

Penelitian oleh (Zanah & Rahardjo, 2020) yang dilakukan pada 166 mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial dan internet. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kesepian dan fomo pada kecanduan internet secara simultan sebesar 20,8%. Individu dengan merasa kesepian dan fomo memiliki tendensi untuk terlibat dalam kecanduan internet. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian lain yang berpengaruh signifikan antara kesepian terhadap kecanduan internet (Kim & Cha, 2016) (Lee, Kim, & Kang, 2017) (Savci & Aysan, 2018).

7. Pengaruh *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka diperoleh hasil signifikansi sebesar $0,728 > 0,05$ dan $t_{hitung} 0,348 < t_{tabel} 1,981$ yang menyatakan bahwa *self esteem* tidak berpengaruh terhadap *internet addiction*.

Hasil korelasi *self esteem* terhadap *internet addiction* berada pada kategori sangat rendah dengan skor ($R^2 = 0.001$) dan kontribusi sebesar 0.001%. tentunya korelasi pada variabel *self esteem* ini memiliki nilai terendah dibandingkan dengan *self control* dan *loneliness*, walaupun demikian *self esteem* tetap memiliki kontribusi terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

Tidak berpengaruhnya *self esteem* terhadap *internet addiction* memungkinkan bukan dari aspek perasaan mampu dengan nilai

sumbangsih tertinggi pada *internet addiction* yaitu sebesar 36%. Namun dari aspek lain diluar aspek tersebut. Hal ini memberikan beberapa pendapat yang dapat dikemukakan dikarenakan tidak adanya pengaruh pada *self esteem* terhadap *internet addiction*, yaitu aspek yang dibentuk dalam menemukan hasil pengaruh tidak terdapat pada aspek yang dicantumkan dalam penelitian, atau *self esteem* dapat berpengaruh pada *internet addiction* namun tidak secara langsung, melainkan dengan diberikan jembatan oleh variabel lain.

Seperti halnya pada penelitian oleh (Sri Mulyana & Afriani, 2017) yang menunjukkan hasil bahwa hanya terdapat hubungan dengan sumbangsih sebesar 2,1% *self esteem* terhadap *internet addiction*, sehingga meskipun ada hubungan namun dengan persentase yang rendah. Karena perasaan diterima pada aspek *self esteem* memberikan pengaruh paling rendah terhadap terbentuknya *internet addiction*, hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi aspek perasaan diterima terhadap *internet addiction* memiliki nilai paling rendah yaitu 0,010.

Aspek perasaan diterima pada remaja ditunjukkan dengan rendahnya kepercayaan diri apakah remaja ini diterima atau tidaknya di masyarakat, apakah masyarakat memandangnya sebagai sosok yang dapat dijadikan panutan, dijadikan pusat perhatian dan dipedulikan dan sering merasa bahwa masyarakat memandangnya sebelah mata. Upaya yang dapat dilakukan remaja dalam meningkatkan perasaan diterima di masyarakat diantaranya tidak memiliki peluang besar untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan masyarakat sehingga

menjadi lebih berkuat di dunia maya tanpa menunjukkan diri secara langsung dan tidaklah seharusnya memiliki pemikiran yang begitu negatif sehingga secara tidak langsung ia lah yang menciptakan pemikiran itu sendiri, hasilnya ia bisa saja terus menarik diri dari lingkungan sosial yang sebenarnya amat sangat disayangkan.

Remaja diharapkan percaya bahwa dirinya dapat melakukan berbagai hal yang menakjubkan, percaya bahwa dirinya tidak perlu penilaian dari orang lain untuk merasa bahagia dan diterima, percaya bahwa yang dilakukan adalah upaya terbaik sehingga dapat memberikan hasil yang terbaik dan tidak mudah terpengaruh dengan kritik negatif dari orang lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan dari *self esteem* terhadap *internet addiction*, hal ini dikarenakan banyak hal. Seperti aspek yang digunakan masih belum sesuai sehingga belum mampu memunculkan tindak *internet addiction* yang dimiliki oleh remaja, kurangnya upaya pendalaman pertanyaan yang diajukan sebagai upaya dalam mendalami tingkat *internet addiction* pada remaja, faktor yang tidak dapat mewakili *internet addiction*, *self esteem* tidak dapat digunakan sebagai variabel utama yang dapat dihubungkan secara langsung pada *internet addiction* melainkan membutuhkan prediktor sebagai penghubung antara *self esteem* dan *internet addiction*.

Kendati demikian, banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa variabel *self esteem* masih belum mampu memperlihatkan atau tidak

ada nya pengaruh terhadap *internet addiction*, seperti halnya hasil dari penelitian ini, atau ada pula hasil penelitian yang menyatakan bahwa ternyata dibandingkan variabel lain, variabel *self esteem* ini hanya memberikan sumbangsih yang memiliki nilai amat kecil dan amat jauh dibandingkan variabel lain.

Penelitian lain oleh (Moses, 2019) yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara *self esteem* terhadap kecanduan media sosial. pada penelitian ini menyebutkan bahwa hasil yang didapat menghasilkan temuan empiris pertama bahwa *self esteem* memediasi hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental, oleh karena itu pada kasus dalam penelitian pada remaja di kecamatan Kalidawir memungkinkan bahwa tidak adanya pengaruh *self esteem* terhadap *internet addiction* dikarenakan tidak dapat berpengaruh secara langsung.

Self esteem memungkinkan memberikan pengaruh atau sumbangsih dengan persentase yang tidak terlalu tinggi dibandingkan dengan variabel lain, seperti pada penelitian oleh (Latief & Retnowati, 2018) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kesepian dan *self esteem* terhadap kecanduan internet pada remaja. Namun diantara kedua variabel tersebut, kesepian lebih memberikan sumbangsih lebih besar daripada *self esteem*. Kesepian memberikan sumbangsih sebesar 21,55 dan *self esteem* memberikan sumbangsih sebesar 9,7%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

8. Pengaruh *self control*, *loneliness*, dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja kecamatan Kalidawir, Tulungagung

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka diperoleh hasil bahwa secara simultan terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* dengan signifikansi $0,002 < 0,05$ dan $F_{hitung} 5,396 > F_{tabel} 2,68$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara simultan dari *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction*. Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan hasil untuk menjawab hipotesis H1 bahwa “terdapat pengaruh signifikan antara *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung” dengan demikian hipotesis ini dapat diterima.

Dari pemaparan diatas juga dapat diketahui bahwa hasil dari R square (R^2) yaitu sebesar $0,430 = 43\%$. Artinya variabel *self control*, *loneliness* dan *self esteem* berpengaruh terhadap *internet addiction* secara simultan berkontribusi sebesar 43%, sedangkan 57% sisanya merupakan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan besaran pengaruh yang telah dipaparkan pada hasil olah data diatas, dapat diketahui bahwa *self control*, *loneliness* dan *self esteem* mempengaruhi sebesar $0,656 = 65,6\%$. Menurut pedoman intervensi koefisien determinasi yang mana tergolong kuat dalam mempengaruhi sebuah variabel. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif pada variabel *self control*

terhadap *internet addiction*, terdapat pengaruh positif antara *loneliness* terhadap *internet addiction*, dan adanya pengaruh negatif pada *self esteem* terhadap *internet addiction*.

Remaja dengan kontrol diri dan kontrol keputusan yang rendah, acapkali kurang mampu dalam mengontrol jumlah waktu yang digunakan untuk menggunakan internet, terlebih apabila didukung dengan faktor lingkungan yang mendukung atau kurang peka terhadap dampak buruk dari remaja dengan rendahnya kontrol diri dalam pengambilan keputusan untuk mengakses internet dengan jumlah waktu diluar batas yang seharusnya. Pengaturan waktu yang seharusnya dapat dilakukan oleh remaja sehingga tidak terjebak dalam kegiatan *online* dengan menyita seluruh waktu hanya untuk mengakses internet untuk bermain *game*, media sosial atau yang lainnya, remaja yang mampu untuk mengontrol keputusannya dipastikan mampu untuk menjauhkan diri dari keasyikan bermain internet, berlebihannya waktu untuk mengakses internet, mengontrol diri untuk menyudahi mengakses internet atau bahkan kehilangan waktu untuk bersama dengan orang lain, teman, keluarga atau pengalaman baru.

Kecanduan internet juga dapat dihindari apabila remaja tidak mempersepsikan atau merasa seolah ia merasa terasingkan, kurangnya kasih sayang dari teman sebaya, keluarga atau bahkan lingkungan sekitar. Pemikiran yang buruk mengenai dihindari/dikucilkan/tidak dianggap merupakan hal yang dapat membuat seseorang lebih memilih menarik diri dari lingkungan sosial dan cenderung lebih suka

menyediri, mencari keasyikan dengan berbagai hal lain yang diluar pertemuan langsung dengan lingkungan sekitar. Salah satu yang terjadi apabila seseorang merasa kesepian yaitu mengalihkan diri pada internet. Dengan adanya keadaan yang memungkinkan untuk setiap individu terus menerus menatap layar *handphone*, laptop, komputer atau alat-alat elektronik lain membuat seseorang semakin sulit untuk terlepas dari kegiatan *online*, belum lagi jika telah menemukan hiburan tersendiri yang amat sangat disukai atau bahkan tidak merasa bosan sama sekali jika berada dalam jaringan/*online* (Donna & Fraser, 2007). Apabila seseorang dapat mengubah pemikiran buruknya terhadap emosi dan keadaan sekitar, kemungkinan untuk merasa kesepian akan jauh lebih berkurang.

Harga diri yang dirasakan oleh remaja disini sebenarnya amat penting, dimana seorang remaja sejatinya merupakan usia dimana mereka mencari jati diri dan pengenalan pada dirinya sendiri, perasaan ingin diterima, mampu menggapai apapun yang diimpikan dan diinginkan, dan perasaan yang ingin diterima oleh masyarakat dan lingkungan sekitar merupakan hal yang penting untuk remaja. Apabila lingkungan memberikan penghargaan atas diri remaja, kemungkinan untuk merasakan kecanduan internet akan minim, karena remaja merasa bahwa ia telah diterima oleh masyarakat secara langsung, dan akan merasa dengan mudah mencapainya tujuan untuk mencari jati diri dan pengenalan pada diri sendiri lebih mudah. Namun, dikarenakan remaja yang masih labil (Hurlock, 1980), terkadang yang dirasakan

kurang mengenakan dari masyarakat terhadap dirinya akan ditanam terlalu dalam didalam hati dan pikirannya sehingga menimbulkan persepsi yang buruk dan menjadi salah satu alasan remaja menarik diri dari sosial dan lebih memilih untuk mengakses internet, berdiam diri berjam-jam didalam kamar dan berinteraksi dengan teman lewat media sosial dan dunia maya.

Individu yang memiliki self-esteem yang rendah cenderung sulit untuk menampilkan dan mengekspresikan perilakunya terhadap orang lain dan cenderung menampilkannya dengan cara menggunakan perantara salah satunya dengan menggunakan *smartphone* agar mereka tetap bisa menjalin komunikasi dan mengekspresikan perasaan mereka tanpa ada rasa bersalah terhadap orang lain. (Minchinton & Scheibling, 1993)

Penelitian oleh (Nurhayat, 2021) menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh antara *self esteem*, *permissive parenting style* dan *loneliness* terhadap adiksi internet menggunakan *smartphone* dengan *self control* sebagai mediator di SMA Islam X yang mana artinya adalah adiksi internet melalui *smartphone* siswa dipengaruhi oleh *self control*, *self esteem*, *permissive parenting style* dan *loneliness*. Hasil analisis regresi pada penelitian mendapat skor sebesar 0,852 atau 85,2% variabel adiksi internet dijelaskan oleh *self esteem*, *permissive parenting style* dan *loneliness* dengan *self control* sebagai mediator secara bersama-sama sebagai variabel bebas. Sehingga variabel yang mempengaruhi adiksi internet terbilang kuat.

Penelitian oleh (Casey, 2012) menunjukkan bahwa kesepian secara positif berkorelasi dengan adiksi internet menggunakan *smartphone*, dikarenakan orang yang kesepian cenderung menggunakan *smartphone* lebih banyak. Mengkategorisasikan tiga tipe atribut utama orang yang kesepian. Kategori *pertama* termasuk perasaan dan pikiran yang menjadi berbeda, terisolasi, dan berpisah dengan orang lain. *Kedua*, mencakup perasaan negatif dari depresi, kesedihan, marah, ketidakmampuan mengontrol perasaan dan emosi, dan bahkan paranoia. *Ketiga*, ialah sesuatu yang melibatkan tidakan, seperti menghindari kontak sosial atau bekerja dengan waktu yang lama, atau menggunakan *smartphone* berbasis internet sebagai pelarian tidak peduli seberapa sering hingga kehilangan kemampuan mengontrol diri terhadap internet (Horowitz, French, & Anderson, 1982).

Penelitian lain oleh (Bianchi & Philips, 2006) yang menyatakan bahwa individu dengan adiksi internet lebih cenderung memiliki harga diri rendah. Perilaku seseorang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh *self esteem* yang dimilikinya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian “Pengaruh *Self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung” dapat ditarik kesimpulan:

1. Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa tingkat *self control* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung adalah sedang dengan skor 56%. Hal ini berarti *self control* yang dimiliki remaja masih mudah terpengaruh dengan iming-iming luasnya hiburan dan apapun yang menarik dari dunia internet yang tidak ada batasannya tersebut.
2. Berdasarkan hasil analisa data, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung berada pada kategori tinggi dengan skor 63,3%. Hal ini berarti remaja kurang memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar, perasaan ditinggalkan, dikucilkan atau bahkan diabaikan dirasakan oleh remaja sehingga memungkinkan untuk meningkatkan kegiatan mengakses internet sebagai tempat lain untuk berinteraksi.
3. Berdasarkan hasil analisa data, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung berada pada kategori sedang dengan skor 39,2%. Hal ini berarti bahwa remaja dalam keadaan yang masih merasakan dihargai dan diterima oleh masyarakat meskipun terkadang masih ada rasa tidak terlalu dianggap atau bahkan diremehkan.

4. Berdasarkan hasil analisa data, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *internet addiction* berada pada kategori tinggi dengan skor 52,55. Hal ini berarti bahwa remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung kurang memiliki kontrol diri untuk membatasi waktu dalam penggunaan internet, terlalu asyik didalam dunia maya dan menghabiskan waktu yang sebenarnya dapat digunakan untuk pengerjaan kewajiban, menjadi habis dikarenakan tidak adanya kontrol diri dan keputusan untuk mengakses internet..
5. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial adanya pengaruh antara *self control* terhadap *internet addiction*. Hasil perhitungan tabel menunjukkan bahwa nilai sig. untuk pengaruh *self control* (X1) terhadap internet addiction (Y) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} (2,732) > t_{tabel} (1,981)$. Hasil korelasi *self control* terhadap *internet addiction* dengan kategori sedang dengan skor ($R^2 = 0.426$) dan kontribusi sebesar 20% terhadap internet addiction. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh negatif, artinya semakin rendah tingkat *self control* maka semakin tinggi tingkat *internet addiction*. Sebaliknya, apabila *self control* tinggi maka *internet addiction* rendah.
6. Berdasarkan hasil penelitian secara parsial adanya pengaruh antara *loneliness* terhadap *internet addiction*. Berdasarkan hasil perhitungan tabel menunjukkan bahwa nilai sig. untuk pengaruh *loneliness* (X2) terhadap *internet addiction* (Y) sebesar $0,004 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} (2,505) > t_{tabel} (1,981)$. Hasil korelasi *loneliness* terhadap *internet addiction* pada kategori sedang dengan skor ($R^2 = 0.450$) dan kontribusi

sebesar 22% terhadap *internet addiction*. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh positif, artinya semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi pula *internet addiction*. Sebaliknya, apabila *loneliness* rendah maka tingkat *internet addiction* juga rendah.

7. Berdasarkan hasil penelitian secara parsial tidak adanya pengaruh antara *self esteem* terhadap *internet addiction*. Berdasarkan hasil perhitungan tabel menunjukkan bahwa nilai sig. untuk pengaruh *self esteem* (X3) terhadap *internet addiction* (Y) sebesar $0,728 > 0,05$ dan nilai $t_{hitung} (0,348) < t_{tabel} (1,981)$. Hasil korelasi *self esteem* terhadap *internet addiction* menunjukkan pada kategori sangat rendah dengan skor ($R^2 = 0.037$) dan kontribusi sebesar 0,1% terhadap *internet addiction*. Terdapat pengaruh negatif, artinya semakin rendah tingkat *self esteem* maka semakin tinggi *internet addiction*. Sebaliknya, apabila *self esteem* tinggi maka tingkat *internet addiction* berada pada tingkat rendah.
8. Berdasarkan hasil penelitian secara simultan terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung. Hal ini ditunjukkan dengan nilai sig. sebesar $0,002 < 0,05$ dan nilai $F_{hitung} (5,396) > F_{tabel} (2,68)$. Adapun kontribusi *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* sebesar $0,430 = 43\%$, dimana 57% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti mengajukan saran-saran yang diharapkan dapat dipertimbangkan bagi pihak-pihak yang bersangkutan, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung

Untuk menurunkan *internet addiction* pada remaja terutama pada aspek keasyikan dengan internet, remaja diharapkan mampu meminimalkan keasyikannya terhadap internet dengan melakukan kegiatan lain luar internet, seperti mengerjakan kewajiban dengan sukacita, membantu orang tua atau bermain bersama teman sebaya dan lingkungan sosialnya. Remaja memang seharusnya lebih diberi pengawasan sehingga tidak ceroboh dan terlena dengan keasyikannya tanpa mengenal waktu dan kewajibannya.

Untuk meningkatkan *self control* terutama pada aspek kontrol kognitif, diharapkan remaja mampu meningkatkan upaya dalam mengambil keputusan sehingga remaja tidak mudah terpengaruh oleh luasnya dunia maya dan seluruh tawaran hiburan yang ada di internet sehingga tidak sampai mengalami adiksi/kecanduan internet.

Untuk menurunkan *loneliness* pada remaja, diharapkan remaja mampu untuk meminimalisir kesepian emosi, Oleh karena itu remaja diharapkan dapat meminimalkan kesepian dalam dirinya dengan cara diberikan bekal sosial yang baik dan berinteraksi sebagaimana umumnya kepada masyarakat sekitar dan lingkungannya. Bagi remaja yang mengalami kesepian, diharapkan mampu sedikit demi sedikit

membiasakan diri untuk terus terlibat ada masyarakat, lingkungan sekitar, teman sebaya dan tidak berpikir negatif atau terlalu jauh tentang penilaian orang lain terhadapnya selagi tidak membuat kesalahan.

Untuk meningkatkan *self esteem* terutama pada aspek perasaan mampu. Remaja diharapkan meningkatkan perasaan mampu terhadap apa yang diinginkan, keinginan dihargai dan diterima dapat mengupayakan cara untuk terus melibatkan diri dengan lingkungan sosial, percaya pada diri sendiri dapat menggapai apa yang diinginkan, dan dapat diterima dengan baik oleh lingkungan sosial.

2. Bagi orang tua

Untuk meminimalkan *internet addiction* pada remaja, Orang tua diharapkan dapat memberikan informasi bahwa dampak yang muncul akibat kecanduan dapat merusak masa depan remaja, menemani remaja jika terjadi masalah dan membantu mencari jalan keluar, meluangkan waktu untuk menemani remaja belajar, memberikan kegiatan positif yang dapat disukai oleh remaja sehingga perhatiannya mampu teralihkan dari dunia internet.

Untuk meningkatkan *self control* pada remaja, orang tua diharapkan mampu mengajarkan bahwa mengontrol diri dalam mengambil keputusan dan bertindak adalah sesuatu yang sangat penting, mengajarkan pada remaja tentang bagaimana bersikap sabar agar tidak mudah terlena dengan keasyikan internet, memberikan contoh tentang bagaimana mengontrol waktu.

Untuk meminimalkan *loneliness* yang dirasakan oleh remaja, orang tua diharapkan meluangkan banyak waktu untuk menemani remaja, *family time* dan melibatkan remaja untuk mengambil keputusan yang dapat disepakati, orang tua lebih terbuka dan memiliki sikap seperti teman yang mampu mendengarkan dan asyik sehingga remaja akan terus merasa memiliki orang yang selalu ada untuknya, mengajarkan remaja untuk bersosialisasi dan akrab dengan lingkungan sekitar dan teman remaja, menerima keluh kesah remaja dan tidak serta merta memarahi jika remaja berbuat salah, namun mencari tahu apakah masalah sebenarnya, mengajak remaja untuk berdiskusi tentang banyak hal.

Untuk meningkatkan self esteem pada remaja, orang tua diharapkan mampu mengajarkan bahwa percaya pada kemampuan diri sendiri itu harus dilakukan, tidak berpikir negatif terhadap masalah yang dihadapi, tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain kepada dirinya selain saran yang membangun untuk remaja, dan percaya untuk terus berusaha sebaik mungkin.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan agar melakukan penelitian yang lebih dalam lagi mengenai topik *internet addiction* yang disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti depresi, faktor pola asuh orang tua, kepercayaan diri, perasaan malu, tingkat kepuasan hidup, dan faktor lainnya. dengan demikian dapat diketahui seberapa besar faktor-faktor yang tidak diteliti

ini dalam memberikan sumbangsih pada *internet addiction* khususnya pada remaja. Selain itu, untuk lebih disempurnakan dalam sisi metodologi dengan melakukan penelitian dengan alat ukur yang sama pada subjek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Akdon, & Riduwan. (2010). *Rumus Dan Data Dalam Analisis Statiska. Cet 2*, Alfabeta.
- Akin, A. A. (2015). Self Control Management And Internet Addiction. *Internasional Online Journal Of Educational Sciences*, Vol. No. 3 : 95-100.
- Akin, A., & Murat, I. (2011). Internet Addiction And Depression, Anxiety And Stress. *International Online Journal Og Educatinal Sciences*, 138-148.
- Ali, M. &. (2006). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik* . Jakarta: Bumi Aksara.
- Anas, S. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Andriyani, W. (2019). *Kontrol Diri Dan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Di Universitas X Di Yogyakarta,Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Anuari, I. (2018). *Hubungan Antara Kesepian Dengan Internet Addiction Pada Remaja. SKRIPSI*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2019). Peran Kesepian Dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. *Proyeksi*, Vol. 14 (1) 2019, 12-21.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Austin, B. (1983). Factorial Structure Of The UCLA Loneliness Scale. . *Psychological Reports*, 883-889.
- Ayas, T., & Horzum, M. (2013). Relationship Between Depression, Loneliness, Self-Esteem, And Internet Addicction. *Education*, 133 (3), 283-290.
- Aydin, B. &. (2011). Intenet Addiction Among Adolescents: The Role Of Self Esteem. *Procedia, Social And Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Azizan, H. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Sosial Media Pada Siswa SMK Negeri Bantul. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 1-10.
- Azwar, S. (2005). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F. (2004). *Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory, And Applications*. New York: Guilford.

- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, Self-Esteem, And Life Satisfaction As Predictors Of Internet Addiction: A Cross-Sectional Study Among Turkish University Students. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 313-319.
- Bozoglan, D. &. (2013). Loneliness, Self-Esteem, And Life Satisfaction As Predictor Of Internet Addiction: A Cross-Sectional Study Among Turkish University Students. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 54, 313-319.
- Branden, N. (1992). *The Power Of Self Esteem: An Inspiring Look At Our Most Important Psychological Resource*. Florida: Health Communication, Inc.
- Branden, N. (1994). *The Six Pillar Of Self-Esteem (Pp 3-329)*. Canada: A Bantam Book Publishing History.
- Candra, D. (2017). *Kesepian Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa. SKRIPSI*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Caplan, S. (2003). Preference For Online Social Interaction: A Theory Of Problematic Internet Use And Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Casey, B. M. (2012). *Linking Psychological Attributes To Smart Phone Addiction, Face-To-Face Communication, Present Absence And Social Capital*. Hongkong: The Chinese University.
- Chaplin, J. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Chaplin, J. P. (2001). *Kamus Psikologi. Cetakan Ke-Tujuh. Alih Bahasa : Kartini Kartono*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dick, W., & Carey, L. (1990). *The Systematic Design Of Instruction (Third Ed.)*. United States Of America: Harper Collins Publishers.
- Donna, J., & Fraser, R. (2007). Text Or Talk? Social Anxiety, Loneliness, And Divergent Preferences For Cell Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 424-434.
- Griffith, S. (2000). Does Internet And Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(3), 217.
- Gufron, M., & Risnawati, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwasuara.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwasuara.
- Hapsari & Ariana, A. D. (2015). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Klinis Dan Kesehatan Mental*, 164-171.

- Herlina, S. W. (2000). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet, Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Horowitz, L. M., French, R. D., & Anderson, C. A. (1982). The Prototype Of A Lonely Person. 183-205.
- Irawan, E. T. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Sman 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol.8 No.2, 215-223.
- Julyanti, M., & Aisyah, S. (2017). Hubungan Antara Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diversita 1*, N0.2.
- Juneman, J., & Prabowo, O. (2012). Penerimaan Teman Sebaya, Kesepian Dan Kecanduan Bermain Game Daring Pada Remaja Di Jakarta. *Mimbar: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 28(1).
- Karapetsas, A. K. (2015). Internet Addiction And Loneliness. *Journal Encephalos*, 52.
- Karnadi, H., Zuhdiyah, & Yudiani, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, Dan Sains*, 161-170.
- Khairat, M. &. (2015). Self Esteem Dan Prestasi Akademik Sebagai Prediktor Subjective Well-Being Remaja Awal. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 1(3), 180-191.
- Kim, E. J. (2008). The Relationship Between Online Game Addiction And Aggression, Self Control, And Narcissistic Personality Traits. *European Psychiatr*, 212-218.
- Kim, K., & Cha, H. (2016). Factors Influencing On SNS Addiction Tendency Of University Students. *Indian Journal Of Science And Technology*, 1-7.
- Kriyanto, R. (2010). *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertai Contoh Praktis Riset Media, Public Relation Dan Publisitas Korporat*. Jakarta: Kencana.
- Kuss, D. &. (2015). Internet Addiction In Psychotherapy. -, 18-19.
- Latief, N. S., & Retnowati, E. (2018). Kesepian Dan Harga Diri Sebagai Prediksi Dari Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 130-137.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian (Alih Bahasa : D. H. Gulo) Edisi Bahasa Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lee, J., Kim, H., & Kang, J. (2017). The Effect Of Loneliness On SNS Addiction: Moderating Effect Of Interpersonal Relations Orientation And Its Gender Difference. *Korean Journal Of Clinical Psychology*, 154-164.

- Mackinnon, N. (2015). *Self Esteem And Beyond : Symbolic Interactionism As Affect Control Self, Identity, And Social Institutions*. New York: Palgrave Macmillan.
- Minchinton, T., & Scheibling, R. (1993). Variations In Sampling Procedure And Frequency Affect Estimates Of Recruitment Of Barnacles. *Marine Ecology Progress Series*, 83-88.
- Misyaroh, D. A. (2016). *Hubungan Antara Loneliness Dengan Mobile Phone Addict Pada Mahasiswa Universitas Negeri Di Kota Malang*. Malang: Skripsi UIN Malang.
- Moody, E. (2001). Internet Use And Relationship To Loneliness. *Cyberpsychology And Behavior*, 393-401.
- Moses, M. M. (2019). Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Mursyad, A. G., Karmiyati, D., & Hidayati, D. S. (2019). Pengaruh Kesepian Terhadap Kecenderungan Internet Gaming Disorder Pada Pemain Battle Royale Game. *Cognicia*, 228-240.
- Musianto, L. (2002). Perbedaan Pendekatan Kuantitatif Dengan Pendekatan Kualitatif Dalam Metode Penelitian. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 4(2) 123-136.
- Naseri, L. M. (2015). Perceived Social Support, Self Esteem, And Internet Addiction Among Students Of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iran J Psychiatry Behav Sci.*, 9(3), E421.
- Neto, F. &. (2000). Psychosocial Concomitants Of Loneliness Among Students Of Cape Verde And Portugal. *The Journal Of Psychology*, 503-514.
- Ningtyas, S. D. (2012). Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1) 25-30.
- Nurhayat, K. (2021). Pengaruh Self-Control, Self-Esteem, Parenting Style, Dan Loneliness Terhadap Adiksi Smartphone Siswa Sma. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling : Teori Dan Praktik)*, 1-48.
- Oguz, E. &. (2014). Relationship Between The Levels Of Loneliness And Internet Addiction. *Anthropologist*, 183-18.
- Orsal, C., Unsal, A., & Celik, N. (2014). Evaluation Of College Students' the Level Of Addiction To Cellular Phone And Investigation On The Relationship Between The Addiction And The Level Of Depression. *Journal Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 831-839.
- Peplau, L. &. (1982). *Perpectives On Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*. New York: Wiley.
- Peplau, L. (1988). *Loneliness: New Directions In Research*. Canada: Proceedings Of The 3rd National Conference On Psychiatric Nursing.

- Rahayu, D. (2017). *Pengaruh Kontrol Diri Dan Religiusitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Sains Dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rahayuning, D. D. (2009). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Skripsi Thesis (Tidak Diterbitkan)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Retnowati, E. &. (2018). Kesepian Dan Harga Diri Sebagai Prediksi Dari Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 130-137.
- Risman, E. (2003). *Ensexlopedia: Jawaban Tuntas Masalah Pubertas Dan Seksualitas Remaja*. Jakarta: Study Press.
- Russel, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3):Reliability, Validity, And Factor Structure. *Journal Of Personality Assessment*, 66(1), 10-40.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Ke-13*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Savci, M., & Aysan, F. (2018). Interpersonal Competence, Loneliness, Fear Of Negative Evaluation, And Reward And Punishment As Predictors Of Social Media Addiction And Their Accuracy In Classifying Adolescent Social Media Users And Non-Users. *The Turkish Journal On Addiction*, 25-41.
- Sembiring, K. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Journal Of Psychology*, 16(2), 147-154.
- Seniati, L. Y. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT.Indeks.
- Serly, S. (2017). *Hubungan Antara Kesepian Dan Depresi Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Surabaya.SKRPSI*. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Setiawan, G., Dwi Kurnaningsih, Y., & Setyorini, S. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Siswa Kelas IX SMP Kristen. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2).
- Shaw, M. &. (2009). Internet Addiction: Definition, Assesment, Epidemiology And Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-345.
- Sherlyanita, A. K. (2016). Pengaruh Dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet. *Journal Of Information Systems Engineering And Business Intelligence*, 17-22.
- Skues, J. W. (2016). The Effects Of Boredom, Loneliness, And Distress Tolerance On Problem Internet Use Among University Students. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 14(2), 167-180.

- Sri Mulyana, & Afriani. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Smartphone Addiction Pada Remaja SMA Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, 102-114.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & R Dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Syarifuddin, T. (2017). *Hubungan Kontrol Diri Terhadap Internet Addiction Pada Dewasa Awal, Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Tarigan, M. (2013). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMA Swasta Perguruan Sumatera Tanjung Morawa. *Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 100-109.
- Teng, Z. L. (2014). Online Gaming, Internet Addiction And Aggression In Chinese Male Students : The Mediating Role Of Low Self Control. *International Journal Of Psychological Studies*, 89-97.
- Udiarto, F., & Astuti, K. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa SMA Di Temanggung. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(3).
- Widiana, H. S. (2004). Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Interne. *Jurnal Humanitas Indonesia Psychological Journal*, 6-16.
- Widiana, H. S. (2004). Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, Vol.1 No.1, 6-16.
- Wulandari, R. (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Warnet Lorong Cempak Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*, 1-15.
- Xin, M. K. (2015). . Factors Affecting Individual Taxpayers Compliance In Malaysian Tax Filing System. *The International Journal Of Business & Management*, Vol 3. Issue 9.
- Young , K., & Abreu , C. (2011). *Internet Addiction: A Handbook And Guide To Evaluation And Treatment*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. (2009). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology And Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). *Internet Addiction : Symptoms, Evaluation And Treatment*. In Lvandecreek & T. Jackson (Eds). *Innovation In Clinical Practive : A Source Book*. Vol 17. Sarasota, Fl: Professional Resources Prees.

- Young, K., Pitsner, M., Ara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern For The New Millennium. *Paper Published In Cyberpsychology & Behavior*, 3 (5), 475-479.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran Kesenian Dan Fear Of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial: Analisis Regresi Pada Mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 286-301.

LAMPIRAN

Lampiran I
Kuesioner Penelitian

1. Pertanyaan Awal

Data Diri Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No. HP :

1. Berapa banyak waktu yang anda gunakan untuk mengakses internet (per-hari) diluar jam sekolah?
 - a. 24 Jam
 - b. 16 Jam
 - c. 8 Jam
 - d. Kurang dari 8 jam
 - e.
2. Untuk kebutuhan apa anda mengakses internet?

3. Ketika tidak online, apakah anda merasa kesal, marah, sepi dan hampa?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah anda pernah berbohong kepada orang lain hanya agar dapat mengakses internet lebih lama?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah anda ingin terus-menerus mengakses internet?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah anda pernah lupa terhadap kewajiban hanya karena terlalu asyik mengakses internet?
 - a. Ya
 - b. Tidak

2. Skala Internet Addiction

No.	Pernyataan	SS	S	KK	J	TD
1	Seberapa sering anda mengabaikan pekerjaan rumah/tanggung jawab dengan menghabiskan waktu untuk online.					
2	Seberapa sering orang lain mengomentari tentang jumlah waktu yang anda habiskan untuk online.					
3	Seberapa sering nilai atau pekerjaan rumah anda menurun karena jumlah waktu yang anda habiskan untuk online.					
4	Seberapa sering anda memeriksa smarhhone anda sebelum melakukan aktivitas lain.					
5	Seberapa sering kinerja atau produktivitas anda menurun karena jumlah waktu online anda.					
6	Seberapa sering anda menjadi kesal/marah dan menutup/menyimpan rahasia ketika ada yang bertanya apa yang anda lakukan saat online.					
7	Seberapa sering anda mengalihkan masalah-masalah yang mengganggu pikiran dengan berselancar di internet/online.					
8	Seberapa sering anda takut bahwa hidup tanpa internet akan membosankan, kosong, dan tanpa perasaan.					
9	Seberapa sering anda membentak, marah, berteriak, atau jengkel jika ada yang mengganggu saat anda online.					
10	Seberapa sering anda membayangkan tentang online saat anda tidak dapat menggunakan smarhphone anda.					
11	Seberapa sering anda berfikir tentang apa yang dapat anda lakukan saat online saat tidak dapat menggunakan smarhphone/internet anda.					
12	Seberapa sering anda mencoba mengontrol jumlah waktu yang anda habiskan untuk online dan gagal.					
13	Seberapa sering anda memilih menghabiskan waktu dengan online daripada keluar dengan teman-teman atau keluarga.					
14	Seberapa sering anda merasa tertekan, murung atau gugup ketika anda sedang offline dan semuanya akan hilang saat anda kembali online.					

3. Skala Self Control

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menggunakan internet hanya saat sedang membutuhkan untuk kegiatan yang penting saja.				
2	Saya mampu membatasi waktu penggunaan internet.				
3	Ketika teman-teman didekat saya sedang online, maka saya dapat menahan diri untuk tidak ikut online.				
4	Saya merasa bahwa internet adalah sesuatu yang sangat penting guna mendapatkan informasi dan hiburan yang saya butuhkan.				
5	Saya mampu menggunakan internet untuk suatu hal yang bermanfaat bagi diri saya dan orang lain.				
6	Saya menggunakan internet untuk mengkritik kegiatan maupun kehidupan orang lain dalam jaringan.				
7	Saya menggunakan internet untuk memberikan dukungan dan semangat untuk orang lain.				
8	Saya memilih untuk mengakses internet selama yang saya inginkan.				
9	Saya akan mengakses internet apabila semua tanggung jawab saya telah selesai.				
10	Saya akan tetap mengakses internet meskipun akan meninggalkan tanggung jawab saya atas suatu hal.				

4. Skala Loneliness

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya suka melakukan banyak hal sendirian.				
2	Saya tidak punya siapa-siapa untuk diajak berbicara.				
3	Saya kurang suka kesepian.				
4	Saya kurang memiliki sahabat.				
5	Saya merasa tidak ada seorangpun yang benar-benar memahami saya.				
6	Saya selalu menunggu seseorang menghubungi saya.				
7	Saya sulit menemukan seseorang bisa saya ajak curhat.				
8	Saya sulit dekat dengan seseorang.				
9	Saya sulit menceritakan minat dan ide-ide saya kepada teman saya.				
10	Saya merasa ditinggalkan.				
11	Saya merasa benar-benar sendirian.				
12	Saya kesulitan berinteraksi dengan orang-orang di sekitar saya.				
13	Hubungan sosial saya kurang baik.				
14	Saya membutuhkan interaksi dalam kelompok.				
15	Tidak ada yang tahu saya dengan baik.				
16	Saya merasa terisolasi dari orang lain di sekitar saya.				
17	Saya kurang suka dikucilkan.				
18	Saya kesusahan mencari teman.				
19	Saya dikucilkan oleh orang di sekitar saya.				
20	Banyak orang di sekitar saya tetapi mereka tidak bersama saya.				

5. Skala Self Esteem

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu menunjukkan jati diri saya saat didepan banyak orang secara langsung ataupun saat online.				
2	Saya akan sedih apabila direndahkan oleh orang lain.				
3	Saya akan melakukan apa yang disarankan oleh orang lain.				
4	Saya akan marah jika ada yang mengomentari kegiatan saya saat online.				
5	Saya mampu mewujudkan apa yang ingin saya capai dengan berada dalam jaringan/online.				
6	Saya mendapatkan komentar yang saya inginkan dan perhatian dari teman-teman online.				
7	Saya tidak dapat melakukan apapun untuk mencapai apapun yang saya inginkan.				
8	Saya tahu pada batas mana mampu mencapai apa yang saya inginkan.				
9	Saya merasa bahwa penampilan saya dapat membuat orang disekitar saya kagum.				
10	Saya merasa bahwa saya dapat dijadikan panutan oleh orang lain.				
11	Apapun yang saya lakukan tetaap saja tidak ada yang memperhatikan dan peduli.				
12	Saya merasa dianggap dan diperhatikan saat berada didalam jaringan (mengakses sosial media, game online, dll).				
13	Saya merasa bahwa setiap orang memandang saya dengan sebelah mata.				

Lampiran II

Hasil CVR

1. Lembar Penilaian Untuk Skala Penelitian Oleh Ahli Pertama

Nama Validator : Novia Solichah, M.Psi

Tanggal Penilaian : 15-06-2021

Nama / NIM : Binti Uswatun Hasanah / 17410072

Nama Pembimbing : Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi., Psikolog

Judul Penelitian : **Pengaruh *Self Control*, *Loneliness*, dan *Self Esteem* terhadap *Internet Addiction* Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung.**

Self Control

Aspek	Indikator	No	Aitem	Relevan	Tidak Relevan	Saran
Kontrol Perilaku (<i>Behavioral Control</i>)	Mengontrol pelaksanaan	1	Saya menggunakan internet hanya saat sedang membutuhkan untuk kegiatan yang penting saja.	√		
		2	Saya mampu membatasi waktu penggunaan internet.	√		
		3	Saya tidak mampu membatasi diri untuk menggunakan internet.	√		
	Memodifikasi stimulus	4	Ketika teman-teman didekat saya sedang online, maka saya dapat menahan diri untuk tidak ikut online.	√		

		5	saya tidak mampu menahan diri untuk onlie terlebih saat teman-teman juga online didekat saya.	√		
Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Mengolah Informasi	6	Saya merasa bahwa saya internet adalah sesuatu yang sangat penting guna mendapatkan inforasi dan hiburan yang saya butuhkan.	√		
		7	Saya mampu menggunakan internet untuk suatu hal yang bermanfaat bagi diri saya dan orang lain.	√		
	Melakukan Penilaian	8	Saya menggunakan internet untuk mengomentari orang lain dalam jaringan.	√		
		9	Saya menggunakan internet untuk memberikan dukungan untuk orang lain.	√		
	Kontrol Keputusan (<i>Decision Control</i>)	Kesempatan Memilih	10	Saya tidak menghabiskan waktu saya hanya untuk mengakses internet.	√	
11			saya memilih untuk mengakses internet selama yang saya inginkan.	√		
Kebebasan Memilih		12	Saya tidak mengakses internet apabila ada kegiatan atau tanggung jawab yang belum saya selesaikan.	√		
		13	Saya akan mengakses internet apabila semua tanggung jawab saya telah selesai.	√		
		14	Saya mengakses internet tanpa pernah memperdulikan apa yang terjadi disekitar saya.	√		
Kemungkinan Memilih		15	Saya akan tetap mengakses internet meskipun saya akan meninggalkan tanggung jawab saya atas suatu hal.	√		
		16	Saya memilih untuk meninggalkan internet daripada kehilangan tanggung jawab saya atas sesuatu hal.	√		

Self Esteem

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Relevan	Tidak Relevan	Saran
Perasaan Berharga	Mampu mengekspresikan diri	1	Saya mampu menunjukkan jati diri saya saat didepan banyak orang secara langsung ataupun saat online.	√		
		2	Saya akan tersanjung apabila dipuji oleh orang lain.	√		
		3	Saya akan sedih apabila direndahkan oleh orang lain.	√		
		4	Saya dapat menerima jika ada orang lain yang mengomentari kegiatan saya saat online.	√		
		5	Saya merasa dihargai apabila ada yang berkomentar saat saya sedang aktif dalam jaringan.	√		
		6	Saya tidak dapat melakukan apapun saat diremehkan oleh orang lain.	√		
	Dapat menerima kritik dari orang lain	7	Saya akan kesal apabila ada yang mengganggu saya saat sedang online.	√		
		8	Saya akan melakukan apa yang disarankan oleh orang lain.	√		
		9	Saya akan marah jika ada yang mengomentari kegiatan saya saat online.	√		
Perasaan Mampu	Mampu Mencapai Harapan	10	Saya mampu mewujudkan apa yang ingin saya capai dengan berada dalam jaringan/online.	√		
		11	Saya mendapatkan komentar yang saya inginkan dan perhatian dari teman-teman online.	√		
		12	Saya tidak dapat melakukan apapun	√		

			untuk mencapai apapun yang saya inginkan.			
	Menyadari Keterbatasan Diri	13	Saya menyadari bahwa sekeras apapun saya berusaha, akan sulit mencapai impian saya karena sebuah keterbatasan diri.	√		
		14	Saya tahu pada batas mana mampu mencapai apa yang saya inginkan.	√		
		15	Saya tidak peduli terhadap keterbatasan diri saya.	√		
Perasaan Diterima	Merasa Dianggap di Lingkungan dan Kelompok Sosial	16	Saya merasa bahwa penampilan saya dapat membuat orang disekitar saya kagum.	√		
		17	Saya merasa bahwa saya dapat dijadikan panutan oleh orang lain.	√		
		18	Apapun yang saya lakukan tetaap saja tidak ada yang memperhatikan dan peduli.	√		
		19	Saya merasa dianggap dan diperhatikan saat berada didalam jaringan (mengakses sosial media, game online, dll).	√		
		20	Saya merasa bahwa setiap orang memandang saya dengan sebelah mata.	√		

2. Lembar Penilaian Untuk Skala Penelitian Oleh Ahli Kedua

Nama Validator : Selly Candra Ayu, M.Si

Tanggal Penilaian : 18 Juni 2021

Nama / NIM : Binti Uswatun Hasanah / 17410072

Nama Pembimbing : Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi., Psikolog

Judul Penelitian : **Pengaruh *Self Control*, *Loneliness*, dan *Self Esteem* terhadap *Internet Addiction* Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung.**

Self Control

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Relevan	Tidak Relevan	Saran
Kontrol Perilaku (<i>Behavioral Control</i>)	Mengontrol pelaksanaan	1	Saya menggunakan internet hanya saat sedang membutuhkan untuk kegiatan yang penting saja.	√		
		2	Saya mampu membatasi waktu penggunaan internet.	√		
		3	Saya tidak mampu membatasi diri untuk menggunakan internet.		√	Gunakan kalima positif, jangan gunakan kata tidak
	Memodifikasi stimulus	4	Ketika teman-teman didekat saya sedang online, maka saya dapat menahan diri untuk tidak ikut online.	√		
		5	saya tidak mampu menahan diri untuk onlie terlebih saat teman-teman juga online didekat		√	

			saya.			
Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Mengolah Informasi	6	Saya merasa bahwa saya internet adalah sesuatu yang sangat penting guna mendapatkan informasi dan hiburan yang saya butuhkan.	√		
		7	Saya mampu menggunakan internet untuk suatu hal yang bermanfaat bagi diri saya dan orang lain.	√		
	Melakukan Penilaian	8	Saya menggunakan internet untuk mengomentari orang lain dalam jaringan.	√		
		9	Saya menggunakan internet untuk memberikan dukungan untuk orang lain.	√		
Kontrol Keputusan (<i>Decision Control</i>)	Kesempatan Memilih	10	Saya tidak menghabiskan waktu saya hanya untuk mengakses internet.		√	
		11	saya memilih untuk mengakses internet selama yang saya inginkan.			
	Kebebasan Memilih	12	Saya tidak mengakses internet apabila ada kegiatan atau tanggung jawab yang belum saya selesaikan.		√	
		13	Saya akan mengakses internet apabila semua tanggung jawab saya telah selesai.	√		
		14	Saya mengakses internet tanpa pernah memperdulikan apa yang terjadi disekitar saya.	√		
	Kemungkinan Memilih	15	Saya akan tetap mengakses internet meskipun saya akan meninggalkan tanggung jawab saya atas suatu hal.	√		
16		Saya memilih untuk meninggalkan internet daripada kehilangan tanggung jawab saya atas sesuatu hal.	√			

Self Esteem

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Relevan	Tidak Relevan	Saran
Perasaan Berharga	Mampu mengekspresikan diri	1	Saya mampu menunjukkan jati diri saya saat didepan banyak orang secara langsung ataupun saat online.	√		
		2	Saya akan tersanjung apabila dipuji oleh orang lain.	√		
		3	Saya akan sedih apabila direndahkan oleh orang lain.	√		
		4	Saya dapat menerima jika ada orang lain yang mengomentari kegiatan saya saat online.	√		
		5	Saya merasa dihargai apabila ada yang berkomentar saat saya sedang aktif dalam jaringan.	√		
		6	Saya tidak dapat melakukan apapun saat diremehkan oleh orang lain.		√	Gunakan kalimat positif, jangan gunakan kata tidak
	Dapat menerima kritik dari orang lain	7	Saya akan kesal apabila ada yang mengganggu saya saat sedang online.	√		
		8	Saya akan melakukan apa yang disarankan oleh orang lain.	√		
		9	Saya akan marah jika ada yang mengomentari kegiatan saya saat online.	√		
Perasaan Mampu	Mampu Mencapai Harapan	10	Saya mampu mewujudkan apa yang ingin saya capai dengan berada dalam jaringan/online.	√		
		11	Saya mendapatkan komentar yang saya	√		

			inginkan dan perhatian dari teman-teman online.			
		12	Saya tidak dapat melakukan apapun untuk mencapai apapun yang saya inginkan.		√	
	Menyadari Keterbatasan Diri	13	Saya menyadari bahwa sekeras apapun saya berusaha, akan sulit mencapai impian saya karena sebuah keterbatasan diri.	√		
		14	Saya tahu pada batas mana mampu mencapai apa yang saya inginkan.	√		
		15	Saya tidak peduli terhadap keterbatasan diri saya.		√	
Perasaan Diterima	Merasa Dianggap di Lingkungan dan Kelompok Sosial	16	Saya merasa bahwa penampilan saya dapat membuat orang disekitar saya kagum.	√		
		17	Saya merasa bahwa saya dapat dijadikan panutan oleh orang lain.	√		
		18	Apapun yang saya lakukan tetap saja tidak ada yang memperhatikan dan peduli.	√		
		19	Saya merasa dianggap dan diperhatikan saat berada didalam jaringan (mengakses sosial media, game online, dll).	√		
		20	Saya merasa bahwa setiap orang memandang saya dengan sebelah mata.	√		

3. Lembar Penilaian Untuk Skala Penelitian Oleh Ahli Ketiga

Nama Validator : Rahmatika Sari Amalia

Tanggal Penilaian : 07 Juli 2021

Nama / NIM : Binti Uswatun Hasanah / 17410072

Nama Pembimbing : Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi., Psikolog

Judul Penelitian : **Pengaruh *Self Control*, *Loneliness*, dan *Self Esteem* terhadap *Internet Addiction* Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung.**

Self Control

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Relevan	Tidak Relevan	Saran
Kontrol Perilaku (<i>Behavioral Control</i>)	Mengontrol pelaksanaan	1	Saya menggunakan internet hanya saat sedang membutuhkan untuk kegiatan yang penting saja.	X		
		2	Saya mampu membatasi waktu penggunaan internet.	X		
		3	Saya tidak mampu membatasi diri untuk menggunakan internet.			Aitem no 2 dan 3 pengulangan, gunakan salah satu

	Memodifikasi stimulus	4	Ketika teman-teman didekat saya sedang online, maka saya dapat menahan diri untuk tidak ikut online.	X		
		5	saya tidak mampu menahan diri untuk online terlebih saat teman-teman juga online didekat saya.			Aitem 4 dan 5 adalah pengulangan, gunakan 1 saja Dan tambahkan 1 aitem lagi yg mencerminkan modifikasi perilaku
Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Mengolah Informasi	6	Saya merasa bahwa saya internet adalah sesuatu yang sangat penting guna mendapatkan informasi dan hiburan yang saya butuhkan.		x	Bahasanya tdk bisa dipahami
		7	Saya mampu menggunakan internet untuk suatu hal yang bermanfaat bagi diri saya dan orang lain.		x	Aitem kurang operasional, bermanfaat ini masih global.
	Melakukan	8	Saya menggunakan internet untuk mengomentari orang lain dalam jaringan.	X		

	Penilaian	9	Saya menggunakan internet untuk memberikan dukungan untuk orang lain.		x	
Kontrol Keputusan (<i>Decision Control</i>)	Kesempatan Memilih	10	Saya tidak menghabiskan waktu saya hanya untuk mengakses internet.		x	Mengakses internet untuk apa? Ini tdk operasional
		11	saya memilih untuk mengakses internet selama yang saya inginkan.		X	
	Kebebasan Memilih	12	Saya tidak mengakses internet apabila ada kegiatan atau tanggung jawab yang belum saya selesaikan.	X		Aitem 12 dan 13 itu sama, gunakan salah satu
		13	Saya akan mengakses internet apabila semua tanggung jawab saya telah selesai.			
		14	Saya mengakses internet tanpa pernah memperdulikan apa yang terjadi disekitar saya.		X	
	Kemungkinan Memilih	15	Saya akan tetap mengakses internet meskipun saya akan meninggalkan tanggung jawab saya atas suatu hal.			Ini apa bedanya dg no 12 dan 13? Aitem sama dengan indicator beda apakah bisa?

		16	Saya memilih untuk meninggalkan internet daripada kehilangan tanggung jawab saya atas sesuatu hal.		x	Kurang sesuai dengan indicator yang dimaksud
--	--	----	--	--	---	--

Self Esteem

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Relevan	Tidak Relevan	Saran
Perasaan Berharga	Mampu mengekspresikan diri	1	Saya mampu menunjukkan jati diri saya saat didepan banyak orang secara langsung ataupun saat online.		x	Jati diri itu yg sprit apa?
		2	Saya akan tersenyum dan merasa senang apabila dipuji oleh orang lain.		x	Tersanjung bentuk ekspresinya sprit apa?
		3	Saya akan sedih apabila direndahkan oleh orang lain.	X		
		4	Saya dapat menerima jika ada orang lain yang mengomentari kegiatan saya saat online.		x	Ini bukan ekspresi diri
		5	Saya merasa dihargai apabila ada yang			X

			berkomentar saat saya sedang aktif dalam jaringan.			
		6	Saya tidak dapat melakukan apapun saat diremekan oleh orang lain.		X	
	Dapat menerima kritik dari orang lain	7	Saya akan kesal apabila ada yang mengganggu saya saat sedang online.		x	Mengganggu dengan mengkritik apakah sama?
		8	Saya akan melakukan apa yang disarankan oleh orang lain.	X		
		9	Saya akan marah jika ada yang mengomentari kegiatan saya saat online.	X		
Perasaan Mampu	Mampu Mencapai Harapan	10	Saya mampu mewujudkan apa yang ingin saya capai dengan berada dalam jaringan/online.	X		
		11	Saya mendapatkan komentar yang saya inginkan dan perhatian dari teman-teman online.	X		
		12	Saya tidak dapat melakukan apapun untuk mencapai apapun yang saya inginkan.	X		
	Menyadari Keterbatasan Diri	13	Saya menyadari bahwa sekeras apapun saya berusaha, akan sulit mencapai impian		x	Keterbatasan berbeda dg

			saya karena sebuah keterbatasan diri.			kesulitan untuk mencapai
		14	Saya tahu pada batas mana mampu mencapai apa yang saya inginkan.	X		
		15	Saya tidak peduli terhadap keterbatasan diri saya.	X		
Perasaan Diterima	Merasa Dianggap di Lingkungan dan Kelompok Sosial	16	Saya merasa bahwa penampilan saya dapat membuat orang disekitar saya kagum.	X		
		17	Saya merasa bahwa saya dapat dijadikan panutan oleh orang lain.	X		
		18	Apapun yang saya lakukan tetaap saja tidak ada yang memperhatikan dan peduli.	X		
		19	Saya merasa dianggap dan diperhatikan saat berada didalam jaringan (mengakses sosial media, game online, dll).	X		
		20	Saya merasa bahwa setiap orang memandang saya dengan sebelah mata.	X		

4. Lembar Penilaian Untuk Skala Penelitian Oleh Ahli Keempat

Nama Validator : Abd. Hamid Cholili

Tanggal Penilaian : 18 Juni 2021

Nama / NIM : Binti Uswatun Hasanah / 17410072

Nama Pembimbing : Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi., Psikolog

Judul Penelitian : **Pengaruh *Self Control*, *Loneliness*, dan *Self Esteem* terhadap *Internet Addiction* Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung.**

Self Control

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Relevan	Tidak Relevan	Saran
Kontrol Perilaku (<i>Behavioral Control</i>)	Mengontrol pelaksanaan	1	Saya menggunakan internet hanya saat sedang membutuhkan untuk kegiatan yang penting saja.	X		
		2	Saya mampu membatasi waktu penggunaan internet.	X		
		3	Saya tidak mampu membatasi diri untuk menggunakan internet.			
	Memodifikasi stimulus	4	Ketika teman-teman didekat saya sedang online, maka saya dapat menahan diri untuk tidak ikut online.	X		
		5	saya tidak mampu menahan diri untuk onlie	X		

			terlebih saat teman-teman juga online didekat saya.			
Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Mengolah Informasi	6	Saya merasa bahwa saya internet adalah sesuatu yang sangat penting guna mendapatkan informasi dan hiburan yang saya butuhkan.	X		
		7	Saya mampu menggunakan internet untuk suatu hal yang bermanfaat bagi diri saya dan orang lain.	X		
	Melakukan Penilaian	8	Saya menggunakan internet untuk mengomentari orang lain dalam jaringan.	X		
		9	Saya menggunakan internet untuk memberikan dukungan untuk orang lain.			
Kontrol Keputusan (<i>Decision Control</i>)	Kesempatan Memilih	10	Saya tidak menghabiskan waktu saya hanya untuk mengakses internet.		x	
		11	saya memilih untuk mengakses internet selama yang saya inginkan.	X		
	Kebebasan Memilih	12	Saya tidak mengakses internet apabila ada kegiatan atau tanggung jawab yang belum saya selesaikan.	X		
		13	Saya akan mengakses internet apabila semua tanggung jawab saya telah selesai.	X		
		14	Saya mengakses internet tanpa pernah memperdulikan apa yang terjadi disekitar saya.	X		
	Kemungkinan Memilih	15	Saya akan tetap mengakses internet meskipun saya akan meninggalkan tanggung jawab saya atas suatu hal.	X		
16		Saya memilih untuk meninggalkan internet daripada kehilangan tanggung jawab saya atas sesuatu hal.	X			

Self Esteem

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Relevan	Tidak Relevan	Saran
Perasaan Berharga	Mampu mengekspresikan diri	1	Saya mampu menunjukkan jati diri saya saat didepan banyak orang secara langsung ataupun saat online.	x		
		2	Saya akan tersenyum dan merasa senang apabila dipuji oleh orang lain.		X	Out of content
		3	Saya akan sedih apabila direndahkan oleh orang lain.	X		
		4	Saya dapat menerima jika ada orang lain yang mengomentari kegiatan saya saat online.		x	
		5	Saya merasa dihargai apabila ada yang berkomentar saat saya sedang aktif dalam jaringan.		X	
		6	Saya tidak dapat melakukan apapun saat diremekan oleh orang lain.	x		
	Dapat menerima kritik dari orang lain	7	Saya akan kesal apabila ada yang mengganggu saya saat sedang online.		X	

		8	Saya akan melakukan apa yang disarankan oleh orang lain.	X		
		9	Saya akan marah jika ada yang mengomentari kegiatan saya saat online.	X		
Perasaan Mampu	Mampu Mencapai Harapan	10	Saya mampu mewujudkan apa yang ingin saya capai dengan berada dalam jaringan/online.	X		
		11	Saya mendapatkan komentar yang saya inginkan dan perhatian dari teman-teman online.	X		
		12	Saya tidak dapat melakukan apapun untuk mencapai apapun yang saya inginkan.	X		
	Menyadari Keterbatasan Diri	13	Saya menyadari bahwa sekeras apapun saya berusaha, akan sulit mencapai impian saya karena sebuah keterbatasan diri.		X	
		14	Saya tahu pada batas mana mampu mencapai apa yang saya inginkan.	X		
		15	Saya tidak peduli terhadap keterbatasan diri saya.	X		

Perasaan Diterima	Merasa Dianggap di Lingkungan dan Kelompok Sosial	16	Saya merasa bahwa penampilan saya dapat membuat orang disekitar saya kagum.	X		
		17	Saya merasa bahwa saya dapat dijadikan panutan oleh orang lain.	X		
		18	Apapun yang saya lakukan tetaap saja tidak ada yang memperhatikan dan peduli.	X		
		19	Saya merasa dianggap dan diperhatikan saat berada didalam jaringan (mengakses sosial media, game online, dll).	X		
		20	Saya merasa bahwa setiap orang memandang saya dengan sebelah mata.	X		

5. Lembar Penilaian Untuk Skala Penelitian Oleh Ahli Kelima

Nama Validator : Fuji Astutik

Tanggal Penilaian : 16 Juli 2021

Nama / NIM : Binti Uswatun Hasanah / 17410072

Nama Pembimbing : Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi., Psikolog

Judul Penelitian : **Pengaruh *Self Control*, *Loneliness*, dan *Self Esteem* terhadap *Internet Addiction* Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir, Tulungagung.**

Self Control

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Relevan	Tidak Relevan	Saran
Kontrol Perilaku (<i>Behavioral Control</i>)	Mengontrol pelaksanaan	1	Saya menggunakan internet hanya saat sedang membutuhkan untuk kegiatan yang penting saja.	x		
		2	Saya mampu membatasi waktu penggunaan internet.	x		
		3	Saya tidak mampu membatasi diri untuk menggunakan internet.			Ini kan sama dengan yang no dua ya, cob acari kebalikan

						yang lebih pas ya
	Memodifikasi stimulus	4	Ketika teman-teman didekat saya sedang online, maka saya dapat menahan diri untuk tidak ikut online.			Ini kan memodifikasi ya, nilai modifikasinya belum muncul
		5	saya tidak mampu menahan diri untuk onlien terlebih saat teman-teman juga online didekat saya.			Idem nomor 4
Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Mengolah Informasi	6	Saya merasa bahwa saya internet adalah sesuatu yang sangat penting guna mendapatkan informasi dan hiburan yang saya butuhkan.	X		
		7	Saya mampu menggunakan internet untuk suatu hal yang bermanfaat bagi diri saya dan orang lain.	X		
	Melakukan Penilaian	8	Saya menggunakan internet untuk mengkritik kegiatan maupun kehidupan orang lain dalam jaringan.			Penilaiannya dimana?
		9	Saya menggunakan internet untuk memberikan dukungan dan semangat untuk orang lain.			Kognitif control kan ya yang mengarah pada penilaian, saya rasa ini masih

						perlu diperbaiki
Kontrol Keputusan (<i>Decision Control</i>)	Kesempatan Memilih	10	Saya tidak menghabiskan waktu saya hanya untuk mengakses internet.	X		
		11	saya memilih untuk mengakses internet selama yang saya inginkan.	X		
	Kebebasan Memilih	12	Saya tidak mengakses internet apabila ada kegiatan atau tanggung jawab yang belum saya selesaikan.	X		
		13	Saya akan mengakses internet apabila semua tanggung jawab saya telah selesai.			Kebalikan yang no 12 ya
		14	Saya mengakses internet tanpa pernah memperdulikan apa yang terjadi disekitar saya.	X		
	Kemungkinan Memilih	15	Saya akan tetap mengakses internet meskipun akan meninggalkan tanggung jawab saya atas suatu hal.			Bahasanya membingungkan
16		Saya memilih untuk meninggalkan internet daripada kehilangan tanggung jawab saya atas sesuatu hal.	X			

Self Esteem

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Relevan	Tidak Relevan	Saran
Perasaan Berharga	Mampu mengekspresikan diri	1	Saya mampu menunjukkan jati diri saya saat didepan banyak orang secara langsung ataupun saat online.	X		
		2	Saya akan tersanjung apabila dipuji oleh orang lain.	X		
		3	Saya akan sedih apabila direndahkan oleh orang lain.	X		
		4	Saya dapat menerima jika ada orang lain yang mengomentari kegiatan saya saat online.	X		
		5	Saya merasa dihargai apabila ada yang berkomentar saat saya sedang aktif dalam jaringan.	X		
		6	Saya tidak dapat melakukan apapun saat diremehkan oleh orang lain.	X		
	Dapat menerima kritik dari orang lain	7	Saya akan kesal apabila ada yang mengganggu saya saat sedang online.	X		
		8	Saya akan melakukan apa yang disarankan	X		

			oleh orang lain.			
		9	Saya akan marah jika ada yang mengomentari kegiatan saya saat online.	X		
Perasaan Mampu	Mampu Mencapai Harapan	10	Saya mampu mewujudkan apa yang ingin saya capai dengan berada dalam jaringan/online.	X		
		11	Saya mendapatkan komentar yang saya inginkan dan perhatian dari teman-teman online.	X		
		12	Saya tidak dapat melakukan apapun untuk mencapai apapun yang saya inginkan.	X		
	Menyadari Keterbatasan Diri	13	Saya menyadari bahwa sekeras apapun saya berusaha, akan sulit mencapai impian saya karena sebuah keterbatasan diri.	X		
		14	Saya tahu pada batas mana mampu mencapai apa yang saya inginkan.	X		
		15	Saya tidak peduli terhadap keterbatasan diri saya.	X		
Perasaan Diterima	Merasa Dianggap di Lingkungan dan Kelompok Sosial	16	Saya merasa bahwa penampilan saya dapat membuat orang disekitar saya kagum.	X		
		17	Saya merasa bahwa saya dapat dijadikan panutan oleh orang lain.	X		

		18	Apapun yang saya lakukan tetap saja tidak ada yang memperhatikan dan peduli.	X		
		19	Saya merasa dianggap dan diperhatikan saat berada didalam jaringan (mengakses sosial media, game online, dll).	X		
		20	Saya merasa bahwa setiap orang memandang saya dengan sebelah mata.	X		

Lampiran III
Hasil Pengisian Skala

1. Adiksi

Nama	Usia	Jenis Kelamin	p1	p2	p3	p4	p5	p6
viogar bintang xavier	13	laki-laki	8 jam	main game, tiktok, media sosial	Tidak	Ya	Ya	Ya
Munadifatun Nafiah Al-farda	13	Perempuan	8 jam	Tugas, game, youtube, facebook	Ya	Ya	Ya	Ya
Chanza Apriska Suganda	13	laki-laki	8 jam	game, daring	Tidak	Ya	Ya	Ya
M. Nur Fahmi Ulil Wafda	13	laki-laki	16 Jam	main game, media sosial	Ya	Ya	Ya	Ya
Risda berliana	13	Perempuan	16 Jam	Belajar /hiburan	Ya	Tidak	Ya	Ya
m. abror fadholi	14	laki-laki	16 Jam	pribadi dan sekolah	Ya	Ya	Tidak	Ya
M. Nizam Qiyas R.	14	laki-laki	8 jam	Game, youtube, facebook	Ya	Ya	Ya	Ya
Natasya Zea Arukina Farras	14	Perempuan	8 jam	Tugas, youtube, facebook, game	Ya	Ya	Ya	Ya
M. Kahfi S. Azizi	14	laki-laki	8 jam	Main game, tugas daring,	Ya	Ya	Ya	Ya
Asmaul Waffa	14	laki-laki	8 jam	kepentingan sekolah	Ya	Tidak	Ya	Ya
Asmaul Khusna	14	Perempuan	8 jam	komunikasi dengan seseorang dan untuk kebutuhan belajar, untuk melihat sesuatu yang bisa menghibur diri sendiri	Ya	Tidak	Ya	Ya
Andri Zaki maulana	14	laki-laki	16 Jam	Belajar dan hiburann	Ya	Tidak	Ya	Ya
Nadia avita	14	Perempuan	16 Jam	Belajar+hiburan	Ya	Ya	Ya	Tidak
Aziz Choirul H	14	laki-laki	8 jam	Bermain game online, menonton youtube dan tiktok, dan lainnya	Ya	Ya	Ya	Ya
Cahaya Nur Hadiqa	14	Perempuan	8 jam	Mengerjakan tugas yang blm bisa, mencari hiburan di youtube, tiktok, aplikasi game, tiktok, dan aplikasi edit video lainnya	Ya	Ya	Ya	Ya
M. Farid Zulfa A.	15	laki-laki	16 Jam	game, youtube, sekolah	Ya	Ya	Ya	Ya
Abdul Lathif Azhari	15	laki-laki	16 Jam	Game, tugas, youtube, facebook, whatsapp	Ya	Ya	Ya	Ya
Kusuma Ayu W.	15	Perempuan	8 jam	Nonton youtube, mengerjakan tugas sekolah, bermain facebook dan sesekali bermain game	Ya	Ya	Ya	Ya
Shella Izza Susan Nazala	15	Perempuan	8 jam	sekolah dan pribadi	Tidak	Ya	Ya	Ya
Deni setiawan	15	laki-laki	24 Jam	Cari jawaban	Ya	Ya	Ya	Tida

								k
Sukma Putri Ningtyas	15	Perempuan	8 jam	Konten tiktok, tugas sekolah, youtube, sesekali game	Ya	Tidak	Ya	Ya
Kartika Ayu	15	Perempuan	8 jam	fb, wa, youtube, pr, tiktok, ff	Ya	Ya	Ya	Ya
Bagas Putra Kaili	15	laki-laki	8 jam	Mabar dan pribadi dan youtube	Ya	Ya	Ya	Ya
Samira Aurelie Prastiwi	16	Perempuan	16 Jam	sekolah, media sosial, tiktok,	Ya	Ya	Ya	Ya
Diah Amindhita Nurmala Putri	16	Perempuan	16 Jam	Game, sosial media, tugas, tiktok	Ya	Ya	Ya	Ya
Putri Angelia	16	Perempuan	16 Jam	tugas, game, sosial media,	Ya	Ya	Ya	Ya
Erina Utari Cahyaningrum	16	Perempuan	8 jam	tugas, pribadi, game	Ya	Ya	Ya	Ya
Khurun Nur Sakdiyah	16	Perempuan	8 jam	tiktokan, facebook, twitter, tugas sekolah, sesekali main game	Ya	Ya	Ya	Ya
Qurratul A'yun	16	Perempuan	6 jam	tugas sekkolah, chat dengan teman, youtuban, main game, buka facebook dan isntagram	Ya	Ya	Tidak	Ya
Rizal Abdillah	16	laki-laki	24 Jam	Hiburan, tugas, game	Ya	Ya	Ya	Ya
Khoirur Rohmah	16	Perempuan	8 jam	tugas sekolah dan hiburan sementara	Ya	Ya	Ya	Ya
Oktaviani Nara Anggraini	16	Perempuan	8 jam	Konten, tiktok, youtube, sosial media, menambah wawasan di google dll	Ya	Ya	Ya	Ya
Salsabila Angelina Putri	16	Perempuan	8 jam	Pekerjaan rumah, sosial media, game	Ya	Ya	Ya	Ya
Reza H	16	laki-laki	16 Jam	Chat dengan teman	Tidak	Ya	Ya	Ya
Yoga Dwi Saputra	16	laki-laki	16 Jam	Mabar nobar dan pribadi	Ya	Ya	Ya	Ya
Nur azizurrohmah	17	Perempuan	16 Jam	Mencari referensi jurnal untuk tugas, media sosial untuk melihat tren2 masa kini,juga untuk berkomunikasi dan pembelajaran secara daring ,menggunakan aplikasi editing foto atau video untuk tugas untuk iseng2an karna yah bosan mungkin hheheh ,melihat film2 terbaru,baca komik,belanja di shopee karna untuk kemana-mana sekarang harus vaksin dulu	Ya	Tidak	Ya	Ya
Faizatul Musyarrofah	17	Perempuan	8 jam	Kebutuhan belajar, sosmed, dan komunikasi	Ya	Ya	Ya	Ya
Yurike pitaloka	17	Perempuan	16 Jam	Sosial media, tugas	Ya	Ya	Ya	Ya
Salman Al-farisi	17	laki-laki	16 Jam	Game, pribadi, tugas	Ya	Ya	Ya	Ya
Dipa Angger Wiyono	17	laki-laki	16 Jam	game, sosial media, youtube, tugas	Ya	Ya	Ya	Ya
Maya Firdausi	17	Perempuan	16 Jam	Game, tugas, sosial media, searching	Ya	Ya	Ya	Ya

Bambang	17	laki-laki	16 Jam	Ngonten, liat yutub, ig, wa dan yg lainnya	Ya	Ya	Ya	Ya
Ghiffari Syahputri	17	laki-laki	16 Jam	game, tugas sekolah, youtube, pribadi	Ya	Ya	Ya	Ya
Maya Dewi Dinara	17	Perempuan	8 jam	Konten tiktok, sosmed, tugas, youtube	Ya	Ya	Ya	Ya
Khulut Nur Amalia	17	Perempuan	16 Jam	Game, aplikasi yang menyenangkan, tugas, dan lainnya	Ya	Ya	Ya	Ya
Azzam Prayogo	17	laki-laki	24 Jam	Pribadi dan sekolah	Ya	Ya	Ya	Ya
Khusna Ayu	17	Perempuan	16 Jam	Referensi tugas, chatingan, sosial media lainnya, bermain game beberapa kali, belanja online, dll	Ya	Ya	Ya	Ya
Saad Ilham S.	17	laki-laki	16 Jam	Menghibur diri	Ya	Ya	Ya	Ya
Rizka Auliya	17	Perempuan	8 jam	Tugas, streaming film, belanja online, dll.	Ya	Ya	Ya	Ya
M. Yusuf Adi S.	17	laki-laki	8 jam	Pr, game online, tiktok, youtube	Ya	Ya	Ya	Ya
Dita	17	Perempuan	16 Jam	Belajar, Ig, Facebook	Ya	Tidak	Ya	Ya
Fiarida	18	Perempuan	16 Jam	Sosmed, film, belajar	Ya	Ya	Tidak	Ya
Pandu Aji D.	18	laki-laki	16 Jam	Sosial media, game, sekolah	Ya	Ya	Ya	Ya
Aisyah Hanna Arimbi	18	Perempuan	16 Jam	sosial media, belajar, game	Ya	Ya	Ya	Ya
M. Firman Adi Saputra	18	laki-laki	16 Jam	game, tugas, sosial media	Ya	Ya	Ya	Ya
Nafil	18	Perempuan	16 Jam	Liat instagram, yutup, tiktok, browsing	Ya	Ya	Ya	Ya
Brian	18	laki-laki	16 Jam	Jualan online dan buka media sosial lainnya	Tidak	Ya	Ya	Ya
Adinda Safitri M.S.D	18	Perempuan	24 Jam	Konten, tiktok, sosial media, website, tugas, hiburan lainnya dan bisnis kecil	Ya	Ya	Ya	Ya
Aditya Galang C.	18	laki-laki	16 Jam	Googling, game, youtube	Ya	Ya	Ya	Ya
Nur Muhammad Absor	18	laki-laki	8 jam	Main game, youtube, tiktok, chatingan	Ya	Ya	Ya	Ya
M. Syaiful Anwar	18	laki-laki	8 jam	Mabar dengan teman-teman	Ya	Ya	Ya	Ya
M. Wildan Wicaksono	18	laki-laki	8 jam	Mabar dengan teman-teman	Ya	Ya	Ya	Ya
Firda Aulia	18	Perempuan	8 jam	Hiburan dan tugas	Ya	Ya	Ya	Ya
Wafiq Dwi Irsyad A.	18	laki-laki	16 Jam	menghibur diri dengan game online dengan teman-teman	Ya	Ya	Ya	Ya
Della Santika	18	laki-laki	8 jam	Pribadi dan tugas sekolah	Ya	Ya	Ya	Ya
Widya	19	Perempuan	16 Jam	Untuk berjualan online	Ya	Ya	Ya	Ya
FIMA ANINDIA FEGISTA	19	Perempuan	8 jam	Mencari materi pelajaran	Tidak	Ya	Ya	Ya
Salma Fadhilatu Nafisa	19	Perempuan	Lebih dari 16 jam	Buat cari materi, buat hubungan dengan teman, dan mempunyai temen online	Ya	Ya	Ya	Tidak

Aditya Galuh G.M.S.	19	laki-laki	16 Jam	game, sosial media, tugas	Ya	Ya	Ya	Ya
Alika Aprelia Dwi Puspita Sari	19	Perempuan	8 jam	Sosial media, tugas, game, tiktok	Ya	Ya	Ya	Ya
Ammar Faruq Ahmadi	19	laki-laki	16 Jam	Tugas, game, sosial media	Ya	Ya	Ya	Ya
Diajeng Adiratna Ariani	19	Perempuan	16 Jam	Tugas, media sosial, website	Ya	Ya	Ya	Ya
Alia	19	Perempuan	8 jam	Tugas	Ya	Tidak	Ya	Ya
Higan Narendra	19	laki-laki	8 jam	game, youtube, tugas, sosial media	Ya	Ya	Ya	Ya
Wahyu Pandu Winata	19	laki-laki	16 Jam	game, media sosial	Ya	Tidak	Ya	Ya
Ilham Muktafi	19	laki-laki	16 Jam	game, bisnis, sosial media pribadi, searching tugas	Ya	Ya	Ya	Ya
Uswatul Khoiriyah	19	Perempuan	16 Jam	tugas dan referensi, sosial media, bisnis, game	Ya	Ya	Ya	Ya
Dandy Putra Widjaya	19	laki-laki	24 Jam	kebutuhan pribadi dan penyelesaian tugas kuliah	Ya	Ya	Ya	Ya
Syauqi Romadhon	19	laki-laki	16 Jam	Pribadi	Ya	Tidak	Ya	Ya
Clarissa Sarasvati	19	Perempuan	16 Jam	Senang"	Ya	Ya	Ya	Ya
Irfan Nur Madadi Rijal	19	laki-laki	24 Jam	Mabar, nobar, sosial media, cuan	Ya	Ya	Ya	Ya
Naufal Hadi Owais	19	laki-laki	16 Jam	Bermain game, nonton film, hiburan lain	Ya	Ya	Ya	Ya
Aulia Firdausiah	19	Perempuan	8 jam	Tugas, olshop, hiburan	Ya	Ya	Ya	Ya
Rizal Abdur R.	19	laki-laki	16 Jam	Game dan hiburan	Ya	Ya	Ya	Ya
Naufal G	19	laki-laki	8 jam	Buka sosmed dan main game	Ya	Tidak	Ya	Ya
Amelia Cahyati Sekar W.	19	Perempuan	16 Jam	tiktok, sosial media, beberapa game online dan referensi jurnal	Ya	Ya	Ya	Ya
Rika Alfiatus Sa'adah	19	Perempuan	8 jam	mengerjakan tugas dan sesekali hiburan di sosial media	Ya	Ya	Ya	Ya
Haikal Fadhil Aminuddin	20	Laki-laki	16 Jam	media social	Ya	Ya	Ya	Ya
sayyidatul ummiyyi	20	Perempuan	16 Jam	Pendidikan, sosial media, inspirasi style, tutorial makeup dan lain sebagainya	Ya	Ya	Ya	Ya
Amalia Rizqina Hamidah Az Zahra	20	Perempuan	16 Jam	Kuliah,main game,shopeng	Ya	Ya	Ya	Ya
Dana syahputra	20	laki-laki	16 Jam	Game, sosial media, informasi pribadi dan akademik	Ya	Ya	Tidak	Ya
afdhal akif	20	laki-laki	16 Jam	game, pribadi, tugas	Ya	Ya	Ya	Ya
Arsyila Tiara Sakhi	20	Perempuan	8 jam	Sosial media, tugas, youtube, game	Tidak	Ya	Ya	Ya
Faiq Barra Mustafa	20	laki-laki	16 Jam	Game, sosial media, youtube, tugas	Ya	Ya	Ya	Ya
Annisa Shezan Mahasin	20	Perempuan	16 Jam	Sosial media, tiktok, belanja online, game, tugas	Ya	Ya	Ya	Ya
Nadia Ayu	20	Perempuan	8 jam	Tugas, media sosial	Tidak	Ya	Ya	Ya
Bahrul Ulum	20	laki-laki	8 jam	game, sosial media, tugas	Ya	Ya	Tidak	Ya

Vina Faizatul Munawwarah	20	Perempuan	8 jam	tiktok, sosial media, tugas, website, aplikasi editing	Ya	Ya	Ya	Ya
Lusiana	20	Perempuan	16 Jam	Tugas, bisnis, sosial media, game	Ya	Ya	Ya	Ya
Yuliana Ayu Permata Asri	20	Perempuan	24 Jam	sosial media, pribadi, bisnis, refrensi tugas, game, dll	Ya	Ya	Ya	Ya
Wisnu Nuh Abadi W.	20	laki-laki	8 jam	Ngaji, browsil ilmu baru, youtube, game, beberapa sosial media	Ya	Ya	Tidak	Ya
Tiara Nanda Kamelia	20	Perempuan	8 jam	Joox, youtube, chrome, ig, fb, twitter, dll	Ya	Ya	Ya	Ya
Fatimatus Zahro	20	Perempuan	8 jam	Hiburan seperlunya	Ya	Ya	Tidak	Ya
Nehan Nugroho	20	laki-laki	24 Jam	Pribadi	Ya	Ya	Ya	Ya
qothrotunnada	20	Perempuan	16 Jam	bekerja, komunikasi, hiburan	Ya	Ya	Ya	Ya
Ulinnuha	20	Perempuan	16 Jam	Referensi pelajaran, bekerja, hiburan pribadi	Ya	Ya	Ya	Ya
Qon	20	Perempuan	8 jam	Hiburan, Pekerjaan, Sekolah	Tidak	Ya	Ya	Ya
Nila Ainun Shofa	20	Perempuan	16 Jam	konten tiktok, streaming film, tugas kuliah, belanja online, grab/goo-food, dll.	Ya	Ya	Ya	Ya
Andini Safirti	20	Perempuan	16 Jam	Kebutuhan pribadi	Ya	Ya	Ya	Ya
Roza Azfalina	20	Perempuan	16 Jam	Referensi berbagai tugas kuliah, kegiatan organisasi, chating, belanja online, game, sosial media	Ya	Ya	Ya	Ya
Fahim Abinawa	20	laki-laki	16 Jam	Game	Ya	Ya	Ya	Ya
Jony Kurniawan	20	laki-laki	16 Jam	Game	Ya	Ya	Ya	Ya
Anggun Dewi P.S.	20	Perempuan	8 jam	Sosial media, konten tiktok, brlanja online,	Ya	Ya	Ya	Ya
Nanda Adilla	20	Perempuan	8 jam	Spotify, game, tugas, bisnis, sosial media	Ya	Ya	Ya	Ya
M. Nasrullah	20	laki-laki	8 jam	Kebutuhan pribadi	Ya	Ya	Ya	Ya
Risma Anggraini	20	Perempuan	8 jam	Tugas kuliah, bisnis, tiktok, sosial media, dll	Ya	Ya	Ya	Ya
Amin Setya Suksono	20	laki-laki	16 Jam	Mabar dan yutup	Ya	Ya	Ya	Ya
Damara Aji Nanda Prasetya	20	laki-laki	8 jam	Mengerjakan tugas, main game, sosial media	Ya	Ya	Ya	Ya
Syukron Kasiron	20	laki-laki	16 Jam	Game, bisnis, sosial media	Ya	Ya	Ya	Ya
Rosita	20	Perempuan	8 jam	Kuliah	Ya	Tidak	Ya	Ya

2. Internet Addiction

viogar bintang Xavier	4	2	3	5	4	3	3	2	2	1	4	4	2	2	41
Munadifatun Nafiah Al-farda	3	2	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	2	4	57
Chanza Apriska Suganda	2	2	3	4	3	4	2	2	2	2	3	3	4	2	38
M. Nur Fahmi Ulil Wafda	4	3	2	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	55
Risda berliana	3	5	3	3	2	3	5	5	3	5	5	5	5	4	56
m. abror fadholi	3	2	1	5	2	2	4	2	1	4	3	3	2	1	35
M. Nizam Qiyas R.	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	56
Natasya Zea Arukina Farras	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	51
M. Kahfi S. Azizi	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	53
Asmaul Waffa	2	1	2	2	3	3	4	2	3	2	1	2	4	4	35
Asmaul Khusna	4	4	2	4	5	3	5	4	2	3	4	4	3	2	49
Andri Zaki maulana	4	3	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	4	58
Nadia avita	3	4	2	5	2	3	5	5	3	5	5	5	4	5	56
Aziz Choirul H	4	1	4	5	4	2	5	4	4	4	4	2	1	4	48
Cahaya Nur Hadiqa	2	2	4	5	4	1	5	4	2	4	4	2	2	5	46
M. Farid Zulfa A.	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	2	4	53
Abdul Lathif Azhari	4	5	3	3	3	5	5	4	4	4	4	4	2	4	54
Kusuma Ayu W.	5	4	5	5	4	2	5	4	2	4	4	4	5	5	58
Shella Izza Susan Nazala	2	4	2	4	5	3	5	3	2	4	4	4	3	2	47
Deni setiawan	2	3	1	3	1	1	3	1	2	1	4	1	3	1	27
Sukma Putri Ningtyas	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	1	1	2	5	48
Kartika Ayu	4	2	4	5	4	4	5	4	2	2	2	4	3	5	50
Bagas Putra Kaili	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	50
Samira Aurelie Prastiwi	3	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	2	5	57
Diah Amindhita Nurmala Putri	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	3	1	5	54
Putri Angelia	3	3	3	5	3	3	5	4	3	4	4	2	2	5	49
Erina Utari Cahyaningrum	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	50
Khurun Nur Sakdiyah	3	4	2	5	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	50
Qurratul A'yun	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	19
Rizal Abdillah	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	1	4	5	60
Khoirur Rohmah	3	2	2	5	2	1	5	2	1	2	2	2	1	5	35
Oktaviani Nara Anggraini	4	4	2	2	4	2	5	4	2	4	4	4	5	5	51
Salsabila Angelina Putri	4	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	3	5	49

Reza H	4	2	3	4	2	2	5	5	2	2	4	2	4	1	42
Yoga Dwi Saputra	5	4	4	5	4	3	4	4	2	4	4	5	4	5	57
Nur azizurrohmah	3	2	3	5	3	1	2	2	1	2	3	4	4	1	36
Faizatul Musyarrofah	3	3	4	5	4	2	5	3	2	2	3	2	4	2	44
Yurike pitaloka	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	55
Salman Al-farisi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	50
Dipa Angger Wiyono	2	2	2	5	2	4	5	5	4	4	4	5	1	5	50
Maya Firdausi	3	3	3	5	3	2	5	2	2	2	3	4	2	5	44
Bambang	5	5	5	3	4	3	1	5	5	3	5	3	1	4	52
Ghiffari Syahputri	3	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54
Maya Dewi Dinara	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	54
Khulut Nur Amalia	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	66
Azzam Prayogo	5	4	4	5	3	5	5	4	5	4	3	5	4	4	60
Khusna Ayu	2	4	4	2	1	4	2	1	4	4	2	4	1	4	39
Saad Ilham S.	4	4	4	5	2	2	4	4	2	4	4	1	4	4	48
Rizka Auliya	5	4	2	4	4	2	5	2	1	4	2	5	4	4	48
M. Yusuf Adi S.	4	2	2	5	2	1	5	2	1	2	2	5	4	5	42
Dita	4	2	4	5	4	2	5	5	2	4	5	4	3	5	54
Fiarida	4	2	4	4	2	1	4	5	4	4	2	5	5	3	49
Pandu Aji D.	4	4	4	5	3	5	5	5	4	3	2	4	3	5	56
Aisyah Hanna Arimbi	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	2	3	5	58
M. Firman Adi Saputra	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	1	5	55
Nafil	3	2	2	5	3	5	5	3	1	3	5	3	3	2	45
Brian	5	5	5	5	5	4	3	4	3	2	2	2	4	2	51
Adinda Safitri M.S.D	5	4	3	4	5	4	5	5	3	4	4	2	4	4	56
Aditya Galang C.	4	5	4	2	2	4	4	5	4	4	5	1	4	4	52
Nur Muhammad Absor	4	4	2	2	4	4	2	5	5	4	5	4	4	4	53
M. Syaiful Anwar	5	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	1	5	45
M. Wildan Wicaksono	4	4	4	5	2	1	4	4	1	4	4	5	1	5	48
Firda Aulia	4	2	1	4	2	2	4	2	2	2	2	2	5	4	38
Wafiq Dwi Irsyad A.	5	4	4	5	4	4	4	2	2	2	2	4	2	5	49
Della Santika	4	4	4	5	4	2	5	4	2	4	4	4	4	5	55
Widya	2	4	2	4	2	4	3	1	3	1	4	3	3	3	39
FIMA ANINDIA FEGISTA	2	3	2	5	3	3	4	5	3	1	3	3	3	4	44

Salma Fadhilatu Nafisa	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	45
Aditya Galuh G.M.S.	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	2	1	4	51
Alika Aprelia Dwi Puspita Sari	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	5	4	2	4	51
Ammar Faruq Ahmadi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	50
Diajeng Adiratna Ariani	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	53
Alia	4	3	4	5	3	5	3	1	1	1	1	3	2	1	37
Higan Narendra	3	4	3	5	3	3	5	4	3	3	3	5	2	5	51
Wahyu Pandu Winata	3	4	1	4	1	4	4	5	4	2	2	4	2	4	44
Ilham Muktafi	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	54
Uswatul Khoiriyah	5	4	5	5	4	4	5	4	2	4	4	1	5	4	56
Dandy Putra Widjaya	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	66
Syauqi Romadhon	4	2	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	3	52
Clarissa Sarasvati	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	65
Irfan Nur Madadi Rijal	5	4	4	5	5	4	5	4	2	2	4	1	5	4	54
Naufal Hadi Owais	5	4	5	5	4	2	5	4	2	4	4	4	5	4	57
Aulia Firdausiah	3	2	4	4	4	2	5	4	2	4	4	4	4	5	51
Rizal Abdur R.	4	5	5	4	4	2	4	4	2	3	3	3	5	5	53
Naufal G	2	2	1	5	2	2	4	5	2	5	5	4	3	2	44
Amelia Cahyati Sekar W.	4	3	4	5	4	2	5	4	2	4	4	5	4	5	55
Rika Alfiatus Sa'adah	4	1	4	5	4	1	5	4	1	4	4	5	4	5	51
Haikal Fadhil Aminuddin	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	62
sayyidatul ummiyyi	3	2	4	5	4	3	5	4	4	3	4	4	5	4	54
Amalia Rizqina Hamidah Az Zahra	2	2	2	4	3	2	5	4	2	3	2	4	4	3	42
Dana syahputra	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	65
afdhal akif	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	2	5	63
Arsyila Tiara Sakhi	3	2	3	5	3	4	5	3	4	4	4	4	1	4	49
Faiq Barra Mustafa	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	2	5	59
Annisa Shezan Mahasin	3	3	3	5	3	4	5	5	4	4	4	5	2	5	55
Nadia Ayu	2	2	2	5	2	3	5	4	3	4	4	4	2	4	46
Bahrul Ulum	2	2	2	5	3	4	5	4	3	3	3	4	1	4	45
Vina Faizatul Munawwarah	1	1	3	5	4	3	5	5	3	5	4	4	3	5	51
Lusiana	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
Yuliana Ayu Permata Asri	5	1	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	63
Wisnu Nuh Abadi W.	2	3	2	4	4	4	2	2	3	1	3	1	2	4	37

Tiara Nanda Kamelia	4	2	2	3	4	2	1	4	2	2	4	3	4	4	41
Fatimatus Zahro	2	1	1	1	2	1	4	4	1	4	2	2	1	4	30
Nehan Nugroho	5	4	5	5	4	5	5	2	1	2	2	1	5	5	51
Qothrotunnada	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	44
Ulinuha	2	2	2	2	2	1	5	2	1	2	2	5	5	5	38
Qon	3	2	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	3	2	40
Nila Ainun Shofa	4	2	2	4	1	4	5	2	1	2	2	1	4	4	38
Andini Safirti	4	2	2	5	2	1	5	2	1	2	2	4	1	5	38
Roza Azfalina	4	2	2	5	2	2	5	2	2	2	2	1	2	5	38
Fahim Abinawa	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	59
Jony Kurniawan	4	2	4	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	52
Anggun Dewi P.S.	4	2	2	4	3	4	5	2	1	2	3	4	4	5	45
Nanda Adilla	3	4	2	5	4	4	5	4	2	4	4	4	2	5	52
M. Nasrullah	3	5	4	4	2	3	4	5	2	4	4	4	5	4	53
Risma Anggraini	5	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	5	4	5	55
Amin Setya Suksono	4	4	5	5	4	2	5	4	2	3	4	4	4	5	55
Damara Aji Nanda Prasetya	4	2	4	5	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	50
Syukron Kasiron	4	4	4	5	4	2	5	4	2	4	4	4	2	5	53
Rosita	2	2	2	4	4	1	4	4	1	2	4	4	2	2	38

3. Self Control

viogar bintang Xavier	2	2	3	4	2	1	2	3	2	2	23
Munadifatun Nafiah Al-farda	2	2	2	3	1	1	1	3	1	2	18
Chanza Apriska Suganda	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	23
M. Nur Fahmi Ulil Wafda	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	18
Risda berliana	1	1	1	3	3	2	1	3	1	1	17
m. abror fadholi	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	24
M. Nizam Qiyas R.	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	25
Natasya Zea Arukina Farras	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	18
M. Kahfi S. Azizi	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	19
Asmaul Waffa	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	23
Asmaul Khusna	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	23
Andri Zaki maulana	2	1	2	3	3	1	2	3	1	1	19
Nadia avita	1	2	2	3	3	1	2	3	2	2	21
Aziz Choirul H	2	1	1	2	2	4	3	2	1	4	22
Cahaya Nur Hadiqa	2	1	1	3	3	1	4	2	4	2	23
M. Farid Zulfa A.	2	1	2	2	3	1	3	3	2	2	21
Abdul Lathif Azhari	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	17
Kusuma Ayu W.	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	13
Shella Izza Susan Nazala	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	23
Deni setiawan	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	27
Sukma Putri Ningtyas	2	2	1	2	3	2	3	1	4	1	21
Kartika Ayu	1	2	2	1	1	1	4	2	3	2	19
Bagas Putra Kaili	2	1	1	4	1	1	2	1	4	2	19
Samira Aurelie Prastiwi	3	2	2	4	3	2	4	1	2	2	25
Diah Amindhita Nurmala Putri	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	24
Putri Angelia	1	1	1	2	3	1	3	2	2	2	18
Erina Utari Cahyaningrum	1	1	1	2	3	1	3	2	2	2	18
Khurun Nur Sakdiyah	1	1	1	2	3	2	3	1	1	1	16
Qurratul A'yun	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	34
Rizal Abdillah	1	1	1	1	3	1	2	3	2	2	17
Khoirur Rohmah	2	2	1	4	3	1	4	3	2	2	24
Oktaviani Nara Anggraini	2	1	1	3	2	1	4	2	4	2	22
Salsabila Angelina Putri	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	15

Reza H	2	2	2	2	3	1	3	3	1	1	20
Yoga Dwi Saputra	1	1	1	3	3	2	3	3	1	1	19
Nur azizurrohmah	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	23
Faizatul Musyarrofah	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	24
Yurike pitaloka	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	23
Salman Al-farisi	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	15
Dipa Angger Wiyono	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	19
Maya Firdausi	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	25
Bambang	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	15
Ghiffari Syahputri	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	16
Maya Dewi Dinara	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	24
Khulut Nur Amalia	1	1	1	1	2	1	3	3	3	1	17
Azzam Prayogo	3	1	2	1	3	1	4	3	3	2	23
Khusna Ayu	2	1	2	3	2	2	3	1	2	1	19
Saad Ilham S.	2	2	2	2	3	1	3	1	1	1	18
Rizka Auliya	2	2	1	3	3	2	3	1	3	1	21
M. Yusuf Adi S.	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	24
Dita	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	16
Fiarida	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	17
Pandu Aji D.	3	2	1	4	4	3	3	3	1	1	25
Aisyah Hanna Arimbi	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	24
M. Firman Adi Saputra	1	1	1	2	3	1	2	3	3	2	19
Nafil	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	23
Brian	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	19
Adinda Safitri M.S.D	1	2	2	3	3	1	3	2	2	2	21
Aditya Galang C.	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	17
Nur Muhammad Absor	1	2	2	3	3	2	2	3	1	1	20
M. Syaiful Anwar	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	16
M. Wildan Wicaksono	2	2	2	3	3	2	3	2	4	1	24
Firda Aulia	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	16
Wafiq Dwi Irsyad A.	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	23
Della Santika	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	19
Widya	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	17
FIMA ANINDIA FEGISTA	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	18

Salma Fadhilatu Nafisa	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	22
Aditya Galuh G.M.S.	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	22
Alika Aprelia Dwi Puspita Sari	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	23
Ammar Faruq Ahmadi	1	1	1	3	3	2	3	1	1	1	17
Diajeng Adiratna Ariani	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	21
Alia	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	15
Higan Narendra	2	2	2	4	4	2	4	4	2	2	28
Wahyu Pandu Winata	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	26
Ilham Muktafi	1	1	1	3	3	2	3	2	3	2	21
Uswatul Khoiriyah	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	17
Dandy Putra Widjaya	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	16
Syauqi Romadhon	1	1	2	3	2	2	3	3	3	1	21
Clarissa Sarasvati	2	2	2	3	3	3	4	3	1	1	24
Irfan Nur Madadi Rijal	1	2	1	2	3	1	3	1	1	1	16
Naufal Hadi Owais	1	1	1	3	1	3	2	2	3	2	19
Aulia Firdausiah	2	1	1	3	3	1	3	3	1	1	19
Rizal Abdur R.	1	1	2	3	2	3	1	3	2	2	20
Naufal G	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	26
Amelia Cahyati Sekar W.	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	23
Rika Alfiatus Sa'adah	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	24
Haikal Fadhil Aminuddin	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	17
sayyidatul ummiyyi	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	24
Amalia Rizqina Hamidah Az Zahra	1	1	1	3	3	2	3	2	1	1	18
Dana syahputra	1	1	1	3	2	2	3	3	1	1	18
afdhal akif	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	24
Arsyila Tiara Sakhi	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	25
Faiq Barra Mustafa	1	1	1	3	3	2	3	3	1	1	19
Annisa Shezan Mahasin	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	25
Nadia Ayu	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	19
Bahrul Ulum	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	25
Vina Faizatul Munawwarah	1	1	1	3	3	2	2	3	2	2	20
Lusiana	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	24
Yuliana Ayu Permata Asri	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	15
Wisnu Nuh Abadi W.	1	1	1	2	3	2	3	3	1	1	18

Tiara Nanda Kamelia	1	1	1	3	2	3	3	2	2	2	20
Fatimatus Zahro	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	23
Nehan Nugroho	2	2	2	2	3	1	3	1	1	1	18
gothrotunnada	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	18
Ulinuha	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	25
Qon	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	26
Nila Ainun Shofa	1	1	1	3	3	1	2	2	1	1	16
Andini Safirti	1	1	1	3	2	2	3	2	1	1	17
Roza Azfalina	1	1	1	3	2	2	3	1	1	1	16
Fahim Abinawa	1	2	1	2	1	2	3	1	3	2	18
Jony Kurniawan	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	25
Anggun Dewi P.S.	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	19
Nanda Adilla	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	22
M. Nasrullah	2	1	2	3	3	2	3	3	1	1	21
Risma Anggraini	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	21
Amin Setya Suksono	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	24
Damara Aji Nanda Prasetya	2	1	1	3	3	2	2	2	3	2	21
Syukron Kasiron	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	24
Rosita	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	23

4. Loneliness

viogar bintang xavier	3	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	54
Munadifatun Nafiah Al-farda	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	65
Chanza Apriska Suganda	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	49
M. Nur Fahmi Ulil Wafda	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	62
Risda berliana	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	67
m. abror fadholi	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	62
M. Nizam Qiyas R.	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	61
Natasya Zea Arukina Farras	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	64
M. Kahfi S. Azizi	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	2	61
Asmaul Waffa	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	1	1	2	2	2	1	44
Asmaul Khusna	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	54
Andri Zaki maulana	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	2	63
Nadia avita	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	63
Aziz Choirul H	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	43
Cahaya Nur Hadiqa	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	52
M. Farid Zulfa A.	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	66
Abdul Lathif Azhari	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	65
Kusuma Ayu W.	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	62
Shella Izza Susan Nazala	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	46
Deni setiawan	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1	47
Sukma Putri Ningtyas	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	2	63
Kartika Ayu	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	65
Bagas Putra Kaili	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	66
Samira Aurelie Prastiwi	2	4	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	61
Diah Amindhita Nurmala Putri	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	1	1	3	2	2	45
Putri Angelia	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	2	63
Erina Utari Cahyaningrum	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1	47
Khurun Nur Sakdiyah	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	41
Qurratul A'yun	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2	2	34
Rizal Abdillah	2	4	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	62
Khoirur Rohmah	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	2	63
Oktaviani Nara Anggraini	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	61
Salsabila Angelina Putri	2	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	62

Reza H	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	68
Yoga Dwi Saputra	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	64
Nur azizurrohmah	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	47
Faizatul Musyarrofah	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	3	1	1	3	3	2	2	2	42
Yurike pitaloka	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	43
Salman Al-farisi	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	64
Dipa Angger Wiyono	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	65
Maya Firdausi	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	41
Bambang	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	2	45
Ghiffari Syahputri	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	51
Maya Dewi Dinara	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	52
Khulut Nur Amalia	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	61
Azzam Prayogo	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	62
Khusna Ayu	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	47
Saad Ilham S.	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	62
Rizka Auliya	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	63
M. Yusuf Adi S.	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	55
Dita	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	65
Fiarida	2	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	2	3	2	3	43
Pandu Aji D.	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	64
Aisyah Hanna Arimbi	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	65
M. Firman Adi Saputra	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2	1	1	42
Nafil	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	40
Brian	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	1	3	3	3	3	2	2	2	43
Adinda Safitri M.S.D	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	2	63
Aditya Galang C.	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	63
Nur Muhammad Absor	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	65
M. Syaiful Anwar	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	45
M. Wildan Wicaksono	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	2	63
Firda Aulia	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	65
Wafiq Dwi Irsyad A.	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	67
Della Santika	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	44
Widya	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	2	2	64
FIMA ANINDIA FEGISTA	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	43

Salma Fadhilatu Nafisa	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	41
Aditya Galuh G.M.S.	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	2	64
Alika Aprelia Dwi Puspita Sari	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	3	48
Ammar Faruq Ahmadi	2	2	2	1	1	3	3	2	1	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	45
Diajeng Adiratna Ariani	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	66
Alia	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	63
Higan Narendra	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	3	3	2	42
Wahyu Pandu Winata	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	49
Ilham Muktafi	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	64
Uswatul Khoiriyah	2	4	2	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	62
Dandy Putra Widjaya	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	2	3	2	64
Syauqi Romadhon	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	66
Clarissa Sarasvati	2	3	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	41
Irfan Nur Madadi Rijal	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	3	61
Naufal Hadi Owais	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	2	64
Aulia Firdausiah	2	1	1	2	1	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	43
Rizal Abdur R.	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	46
Naufal G	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	62
Amelia Cahyati Sekar W.	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	2	2	66
Rika Alfiatus Sa'adah	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	47
Haikal Fadhil Aminuddin	2	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	4	3	2	2	61
sayyidatul ummiyyi	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	66
Amalia Rizqina Hamidah Az Zahra	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	61
Dana syahputra	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	3	61
afdhal akif	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	2	4	4	3	62
Arsyila Tiara Sakhi	2	2	4	3	3	4	2	2	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	62
Faiq Barra Mustafa	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	66
Annisa Shezan Mahasin	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2	2	3	2	61
Nadia Ayu	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	4	4	2	4	4	3	3	3	3	65
Bahrul Ulum	2	2	2	4	4	3	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	3	3	3	59
Vina Faizatul Munawwarah	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	67
Lusiana	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	2	2	63
Yuliana Ayu Permata Asri	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	41
Wisnu Nuh Abadi W.	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	3	1	2	1	1	1	40

Tiara Nanda Kamelia	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	43
Fatimatus Zahro	2	3	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	45
Nehan Nugroho	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	46
gothrotunnada	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	64
Ulinuha	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	62
Qon	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	67
Nila Ainun Shofa	3	3	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	64
Andini Safirti	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	66
Roza Azfalina	3	3	3	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	61
Fahim Abinawa	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	50
Jony Kurniawan	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	68
Anggun Dewi P.S.	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	1	43
Nanda Adilla	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	2	63
M. Nasrullah	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	65
Risma Anggraini	3	2	2	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	62
Amin Setya Suksono	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	3	4	4	67
Damara Aji Nanda Prasetya	3	3	4	4	4	4	2	3	2	2	2	4	4	4	3	4	3	2	2	2	61
Syukron Kasiron	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	2	62
Rosita	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	2	63

5. Self Esteem

viogar bintang xavier	2	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	1	25
Munadifatun Nafiah Al-farda	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	28
Chanza Apriska Suganda	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	25
M. Nur Fahmi Ulil Wafda	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	33
Risda berliana	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	17
m. abror fadholi	1	1	1	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	25
M. Nizam Qiyas R.	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	32
Natasya Zea Arukina Farras	1	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	3	1	22
M. Kahfi S. Azizi	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	25
Asmaul Waffa	2	1	1	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	24
Asmaul Khusna	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	25
Andri Zaki maulana	1	1	1	3	3	3	2	3	1	1	1	2	1	23
Nadia avita	1	1	1	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	21
Aziz Choirul H	1	1	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	26
Cahaya Nur Hadiqa	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	36
M. Farid Zulfa A.	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	37
Abdul Lathif Azhari	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	39
Kusuma Ayu W.	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	30
Shella Izza Susan Nazala	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	1	25
Deni setiawan	1	3	1	3	2	1	2	2	3	2	3	1	3	27
Sukma Putri Ningtyas	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	29
Kartika Ayu	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	35
Bagas Putra Kaili	2	2	2	1	3	2	3	3	1	2	1	1	1	24
Samira Aurelie Prastiwi	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	35
Diah Amindhita Nurmala Putri	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	38
Putri Angelia	1	1	1	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	25
Erina Utari Cahyaningrum	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	2	36
Khurun Nur Sakdiyah	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	38
Qurratul A'yun	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	29
Rizal Abdillah	1	2	2	1	3	4	3	4	1	2	1	4	1	29
Khoirur Rohmah	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	36
Oktaviani Nara Anggraini	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	32
Salsabila Angelina Putri	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	34

Reza H	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	42
Yoga Dwi Saputra	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	23
Nur azizurrohmah	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	27
Faizatul Musyarrofah	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	30
Yurike pitaloka	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	38
Salman Al-farisi	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	36
Dipa Angger Wiyono	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	34
Maya Firdausi	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	2	2	2	38
Bambang	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	25
Ghiffari Syahputri	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	24
Maya Dewi Dinara	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	40
Khulut Nur Amalia	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	1	1	1	27
Azzam Prayogo	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	34
Khusna Ayu	1	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	26
Saad Ilham S.	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	2	2	38
Rizka Auliya	1	1	1	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	23
M. Yusuf Adi S.	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	31
Dita	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	28
Fiarida	1	1	1	1	2	3	2	2	3	3	1	1	1	22
Pandu Aji D.	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	25
Aisyah Hanna Arimbi	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	28
M. Firman Adi Saputra	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	4	2	34
Nafil	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
Brian	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	28
Adinda Safitri M.S.D	2	1	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	1	22
Aditya Galang C.	3	3	2	2	3	4	2	2	4	2	2	2	2	33
Nur Muhammad Absor	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	35
M. Syaiful Anwar	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	2	37
M. Wildan Wicaksono	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	35
Firda Aulia	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	1	2	2	26
Wafiq Dwi Irsyad A.	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	1	1	25
Della Santika	3	2	2	2	4	4	3	4	3	2	2	2	2	35
Widya	2	2	2	1	3	1	3	2	3	3	1	1	1	25
FIMA ANINDIA FEGISTA	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	36

Salma Fadhilatu Nafisa	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	33
Aditya Galuh G.M.S.	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	26
Alika Aprelia Dwi Puspita Sari	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	1	1	21
Ammar Faruq Ahmadi	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	31
Diajeng Adiratna Ariani	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	43
Alia	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	1	1	1	23
Higan Narendra	2	2	2	1	3	3	2	3	3	1	1	1	1	25
Wahyu Pandu Winata	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	34
Ilham Muktafi	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	37
Uswatul Khoiriyah	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	30
Dandy Putra Widjaya	1	1	1	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	27
Syauqi Romadhon	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	37
Clarissa Sarasvati	1	1	1	1	2	2	3	3	2	3	1	1	1	22
Irfan Nur Madadi Rijal	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	1	1	1	25
Naufal Hadi Owais	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	35
Aulia Firdausiah	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	38
Rizal Abdur R.	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	32
Naufal G	1	1	1	2	3	3	2	3	1	1	2	2	2	24
Amelia Cahyati Sekar W.	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	35
Rika Alfiatus Sa'adah	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	32
Haikal Fadhil Aminuddin	3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	34
sayyidatul ummiyyi	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	36
Amalia Rizqina Hamidah Az Zahra	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	35
Dana syahputra	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	36
afdhal akif	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	34
Arsyila Tiara Sakhi	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	36
Faiq Barra Mustafa	1	1	1	2	3	3	2	1	1	2	1	1	1	20
Annisa Shezan Mahasin	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	1	1	25
Nadia Ayu	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	25
Bahrul Ulum	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	25
Vina Faizatul Munawwarah	2	2	1	1	3	3	2	1	1	2	2	2	2	24
Lusiana	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	30
Yuliana Ayu Permata Asri	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	1	1	1	28
Wisnu Nuh Abadi W.	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	25

Tiara Nanda Kamelia	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	38
Fatimatus Zahro	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	29
Nehan Nugroho	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	2	37
Qothrotunnada	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	33
Ulinuha	4	3	4	2	3	4	4	4	3	2	2	2	2	39
Qon	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	1	1	25
Nila Ainun Shofa	3	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	2	2	37
Andini Safirti	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	34
Roza Azfalina	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	32
Fahim Abinawa	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	31
Jony Kurniawan	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	31
Anggun Dewi P.S.	1	1	1	1	1	3	3	2	3	2	1	1	1	21
Nanda Adilla	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	32
M. Nasrullah	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	31
Risma Anggraini	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	34
Amin Setya Suksono	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	24
Damara Aji Nanda Prasetya	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	29
Syukron Kasiron	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	27
Rosita	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	22

Lampiran IV
Uji Validitas

1. Internet Addiction

Correlations						
VAR00001	Pearson Correlation	.581**		VAR00008	Pearson Correlation	.693**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00002	Pearson Correlation	.557**		VAR00009	Pearson Correlation	.607**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00003	Pearson Correlation	.672**		VAR00010	Pearson Correlation	.678**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00004	Pearson Correlation	.369**		VAR00011	Pearson Correlation	.603**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00005	Pearson Correlation	.607**		VAR00012	Pearson Correlation	.403**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00006	Pearson Correlation	.511**		VAR00013	Pearson Correlation	.255**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.005
	N	120			N	120
VAR00007	Pearson Correlation	.409**		VAR00014	Pearson Correlation	.502**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120

2. Self Control

Correlations						
VAR00001	Pearson Correlation	.756**		VAR00006	Pearson Correlation	.563**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00002	Pearson Correlation	.712**		VAR00007	Pearson Correlation	.355**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00003	Pearson Correlation	.666**		VAR00018	Pearson Correlation	.111
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.226
	N	120			N	120
VAR00004	Pearson Correlation	.585**		VAR00009	Pearson Correlation	.433**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00005	Pearson Correlation	.507**		VAR00010	Pearson Correlation	.622**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120

3. loneliness

Correlation						
VAR00001	Pearson Correlation	.442**		VAR00011	Pearson Correlation	.589**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00002	Pearson Correlation	.578**		VAR00012	Pearson Correlation	.730**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00003	Pearson Correlation	.476**		VAR00013	Pearson Correlation	.604**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00004	Pearson Correlation	.559**		VAR00014	Pearson Correlation	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00005	Pearson Correlation	.575**		VAR00015	Pearson Correlation	.525**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00006	Pearson Correlation	.650**		VAR00016	Pearson Correlation	.443**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00007	Pearson Correlation	.625**		VAR00017	Pearson Correlation	.382**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00008	Pearson Correlation	.707**		VAR00018	Pearson Correlation	.514**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00009	Pearson Correlation	.826**	VAR00019	Pearson Correlation	.494**	
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120		N	120	
VAR00010	Pearson Correlation	.688**	VAR00020	Pearson Correlation	.388**	
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120		N	120	

4. Self Esteem

Correlations						
VAR00001	Pearson Correlation	.806**		VAR00008	Pearson Correlation	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00002	Pearson Correlation	.790**		VAR00009	Pearson Correlation	.520**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00003	Pearson Correlation	.820**		VAR00010	Pearson Correlation	.463**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00004	Pearson Correlation	.300**		VAR00011	Pearson Correlation	.628**
	Sig. (2-tailed)	.001			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120			N	120
VAR00005	Pearson Correlation	.507**		VAR00012	Pearson Correlation	.633**
	Sig. (2-tailed)	.000			Sig. (2-tailed)	.000
	N	120	N		120	
VAR00006	Pearson Correlation	.515**	VAR00013	Pearson Correlation	.710**	
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120		N	120	
VAR00007	Pearson Correlation	.455**				
	Sig. (2-tailed)	.000				
	N	120				

Lampiran V

Uji Reliabilitas

1. Internet Addiction

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	120	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	120	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.799	14

2. Self Control

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	120	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	120	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.699	10

3. Loneliness

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	120	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	120	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.895	20

4. Self Esteem

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	120	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	120	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.859	13

Lampiran VI

Analisis Data

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		120
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.70378448
Most Extreme Differences	Absolute	.101
	Positive	.053
	Negative	-.101
Kolmogorov-Smirnov Z		.689
Asymp. Sig. (2-tailed)		.339

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Uji Linearitas

a. Self Control

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
INTERNETADDICTION * SELFCONTROL	Between Groups	(Combined)	2331.560	15	155.437	2.828	.411
		Linearity	596.739	1	596.739	10.857	.383
		Deviation from Linearity	1734.821	14	123.916	2.254	.398
	Within Groups		5716.440	104	54.966		
	Total		8048.000	119			

b. Loneliness

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
INTERNETADDICTION * LONELINESS	Between Groups	(Combined)	2481.197	24	103.383	1.764	.028
		Linearity	519.869	1	519.869	8.872	.004
		Deviation from Linearity	1961.327	23	85.275	1.455	.107
	Within Groups		5566.803	95	58.598		
	Total		8048.000	119			

c. Self Esteem

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
INTERNETADDICTION *	Between Groups	(Combined)	1325.550	23	57.633	.823	.695
SELFESTEEM		Linearity	10.976	1	10.976	.157	.693
		Deviation from Linearity	1314.574	22	59.753	.853	.653
Within Groups			6722.450	96	70.026		
Total			8048.000	119			

3. kategorisasi Internet Addiction

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	2.5	2.5	2.5
	Sedang	54	45.0	45.0	47.5
	Tinggi	63	52.5	52.5	100.0
Total		120	100.0	100.0	

4. Ktegorisasi Self Control

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	50	41.5	41.5	41.5
	sedang	67	56	56	98.0
	tinggi	3	2.5	2.5	100.0
Total		120	100.0	100.0	

5. Kategorisasi Loneliness

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	26	21.7	21.7	21.7
	sedang	18	15.0	15.0	36.7
	tinggi	76	63.3	63.3	100.0
Total		120	100.0	100.0	

6. Kategorisasi Self Esteem

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	39	32.5	32.5	32.5
	sedang	47	39.2	39.2	71.7
	tinggi	34	28.3	28.3	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

7. Uji Regresi Linear Berganda

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	48.789	7.598		6.421	.000
	Self Control (X1)	.559	.205	.240	2.732	.000
	Loneliness (X2)	.193	.077	.220	2.505	.004
	Self Esteem (X3)	.043	.124	.030	.348	.728

a. Dependent Variable: Internet Addiction (Y)

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	985.553	3	328.518	5.396	.002 ^b
	Residual	7062.447	116	60.883		
	Total	8048.000	119			

a. Dependent Variable: Internet Addiction (Y)

b. Predictors: (Constant), Self Esteem (X3), Loneliness (X2), Self Control (X1)

8. Besaran Pengaruh

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.426 ^a	.208	.176	4.94646

a. Predictors: (Constant), Self Control

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.450 ^a	.220	.192	4.40277

a. Predictors: (Constant), Loneliness

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.037 ^a	.001	-.007	8.25290

a. Predictors: (Constant), Self Esteem

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.656 ^a	.430	.421	3.80277

a. Predictors: (Constant), Self Esteem (X3), Loneliness (X2), Self Control (X1)

b. Dependent Variable: Internet Addiction

**PENGARUH SELF CONTROL, LONELINESS DAN SELF ESTEEM
TERHADAP INTERNET ADDICTION PADA REMAJA DI KECAMATAN
KALIDAWIR, TULUNGAGUNG**

Binti Uswatun Hasanah

Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

bheesuswah@gmail.com

Abstrak. Internet Addiction merupakan fenomena yang dapat memberikan dampak buruk khususnya pada remaja karena tidak mampu mengontrol diri untuk membatasi waktu dalam penggunaan internet. Kondisi saat ini yang mengharuskan seluruh pekerjaan dan pendidikan berada dalam jaringan dan tuntutan untuk tidak berkerumun memberikan kesempatan pada remaja untuk semakin berlarut-larut dalam kegiatan online, sehingga waktu yang biasa dilakukan remaja diluar rumah bersama teman sebaya semakin minim. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk 1) mengetahui tingkat *internet addiction* remaja, 2) mengetahui tingkat *self control* remaja, 3) mengetahui tingkat *loneliness* remaja, 4) mengetahui tingkat *selfesteem* remaja, 5) mengetahui pengaruh *self control* terhadap *internet addiction* remaja, 6) mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *internet addiction* remaja, 7) mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap *internet addiction* remaja, 8) mengetahui pengaruh secara bersamaan *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* remaja. Jenis Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 120 remaja. Hasil penelitian ini yaitu kategori *internet addiction* pada remaja dominan berada pada tingkat tinggi sebesar 52,5%. Tingkat *self control* pada remaja dominan berada pada kategori sedang sebesar 56%. Tingkat *loneliness* pada remaja dominan berada pada kategori tinggi 63,3%, Tingkat *self esteem* pada remaja dominan pada kategori sedang sebesar 39,5%. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi *self control* terhadap *internet addiction* $0,000 < 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,732 > 1,981$)) sehingga terdapat pengaruh negatif. Nilai signifikansi *loneliness* (X_2) terhadap *internet addiction* (Y) sebesar $0,004 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} ($2,505$) $> t_{tabel}$ ($1,981$) sehingga terdapat pengaruh positif. Nilai signifikansi *self esteem* (X_3) terhadap *internet addiction* (Y) sebesar $0,728 > 0,05$ dan nilai t_{hitung} ($0,348$) $< t_{tabel}$ ($1,981$) sehingga terdapat pengaruh negatif. Kontribusi *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* sebesar $0,430 = 43\%$, dimana 57% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Self Control, Loneliness, Self Esteem, Internet Addiction*

Pada masa ini perkembangan internet sangat pesat. Berkat kemajuan internet segala aspek kebutuhan dapat terpenuhi. Namun, dampak lain yang ditimbulkan akibat kemajuan internet yaitu dengan adanya kecanduan. Remaja banyak memiliki peluang untuk kecanduan. Sesuai dengan (Sarwono, 2013) yang menyatakan bahwa remaja pada masa perkembangannya berada pada tahap krisis identitas dimana remaja cenderung mengalami rasa keingintahuan yang tinggi, mudah terpengaruh dengan lingkungan dan keadaan sekitarnya, keinginan untuk mencoba hal-hal baru sehingga remaja dengan berbagai karakteristik dan tugas perkembangannya tidak bisa lepas dari berbagai bentuk fasilitas yang ada pada internet.

Berdasarkan survei oleh (Hapsari & Ariana, 2015) menunjukkan bahwa pengguna internet terbesar di Indonesia adalah remaja dengan rentang usia 15-24 tahun dengan persentase 26,7-30% dan 80% diantaranya mengalami kecanduan internet. Fenomena serupa dapat dijumpai pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung. Remaja menyatakan bahwa sering menghabiskan waktu lebih dari peraturan dari orang tua dikarenakan keasyikan bermain *game* dan tidak merasa bahwa waktu berlalu begitu cepat. Hal tersebut juga dialami 14 dari 17 responden yang telah diwawancarai oleh peneliti guna mendapatkan data awal terkait kecanduan mengakses internet. Mereka menyepakati bahwa mengakses internet adalah hal yang sangat menyenangkan guna menghibur diri. Para remaja merasa bahwa sangat berat meninggalkan kegiatan *online*, bahkan hanya untuk sekedar makan, mandi dan sholat. Mereka mengakui bahwa lebih baik mengakses internet daripada harus mengerjakan tugas sekolah atau membantu kegiatan orang tua di rumah karena alasan bahwa kegiatan tersebut membosankan dan lebih menyenangkan apabila bermain *handphone* untuk mengakses internet. Bahkan tidak jarang pula para responden mengakui mulai dari bangun tidur sampai akan tidur lagi yang pertama dicari adalah gadget mereka.

Remaja Kalidawir merasa kurang mampu dalam mengontrol diri dalam kegiatan mengakses internet. Oleh karena itu pengendalian diri dibutuhkan dalam mengakses internet. Penelitian oleh (Setiawan, Dwi Kurnaningsih, & Setyorini, 2019) menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet. Data awal yang menunjukkan bahwa remaja kurang

mampu dalam mengontrol diri dalam mengakses internet dinyatakan oleh (DA, 18 tahun) bahwa remaja mengakses internet secara terus menerus dengan estimasi waktu kurang lebih 8 jam perhari diluar kegiatan sekolah, merasa kesal apabila tidak mengakses internet dan lupa terhadap kewajiban.

Penggunaan internet berlebihan diakibatkan oleh keterbatasannya interaksi sosial secara langsung, sesuai dengan (Caplan, 2003) yang menyatakan bahwa adanya faktor lain yang mempengaruhi perilaku kecanduan internet yaitu kesepian dan depresi. Kesepian digambarkan dengan perasaan yang kurang dikarenakan hubungan sosial yang tidak sesuai dengan harapan remaja (Peplau & Perlman, 1982). Data awal yang menunjukkan adanya kesepian yang dirasakan oleh remaja dinyatakan oleh (DT, 17 tahun) bahwa remaja merasa kesepian apabila tidak mengakses internet. Berhubung situasi saat ini yang tidak memungkinkan untuk berkerumun maka remaja dominan berinteraksi dengan teman sebaya melalui internet.

(Aydin, 2011) menyebutkan faktor lain yang mempengaruhi internet addiction yaitu harga diri. Remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung menghabiskan waktu untuk mengakses internet, rendahnya integritas diri, tidak memiliki tujuan hidup, tidak tegas dan teledor. Data awal pada remaja (FU, 14 tahun) bahwa ia berusaha untuk mengikuti trend *game* yang dimainkan oleh teman-teman hanya agar diterima sebagai teman.

Menurut (Widiana H. S., 2004) pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka ia mampu untuk mengatur perilaku online pada dirinya. Dapat pula mempertimbangkan konsekuensi sehingga mampu memilih tindakan yang akan dilakukan. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri. Individu dengan kontrol diri rendah tidak mampu untuk mempertimbangkan konsekuensi yang dihadapi.

Kesepian dapat menjadi pendorong remaja untuk berkecanduan dalam jaringan internet hingga mengalami kecanduan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Candra, 2017) yang menyebutkan bahwa intensitas pengguna media sosial dan jejaring internet lainnya memiliki peran penting dalam mengusir rasa kesepian pada diri setiap individu. Kesepian dapat memberikan efek perasaan kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan oleh lingkungan sekitar. Orang-orang dengan perasaan sepi

yang berkecamuk cenderung akan menghabiskan waktu senggang mereka untuk melakukan aktifitas lain yang mereka sukai dan terasa menyenangkan.

Seseorang yang memiliki harga diri rendah dapat menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada dirinya sendiri, timbulnya perilaku kecanduan, kontrol diri menjadi lemah, dan merasa gagal, serta cenderung disebabkan oleh cara berfikir seseorang dari yang awalnya positif kemudian menjadi negatif, sehingga hal ini dapat menjadi penentu seseorang dapat mengalami kecanduan internet (Bozoglan, Demirer, & Sahin, 2013).

Metode

Adapun populasi pada penelitian ini ialah remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung yang berumur 13-20 tahun (Santrock, 2012) yang pernah mengakses internet. Sampel pada penelitian ini sebanyak 120 remaja dengan kriteria a) remaja dengan usia antara 13-20 tahun, b) pengguna internet aktif, c) mengakses internet dengan rentang waktu 8-10 jam perhari diluar kegiatan sekolah, dan d) berdomisili di kecamatan Kalidawir, Tulungagung.

Hasil

Berikut hasil kategorisasi variabel X terhadap variabel Y:

Hasil Kategorisasi Data

<i>Internet addiction</i>		<i>Self control</i>		<i>loneliness</i>		<i>Self esteem</i>	
Kategori	%	Kategori	%	Kategori	%	Kategori	%
Tinggi	52,5%	Tinggi	2,5%	Tinggi	63,3%	Tinggi	28,3%
Sedang	45%	Sedang	56%	Sedang	15%	Sedang	39,2%
Rendah	2,5%	Rendah	41,5%	Rendah	21,7%	Rendah	32,5%

Remaja dengan *internet addiction* kategori tinggi berjumlah 63 responden dari 120 responden awal. Remaja dengan *internet addiction* tingkat sedang berjumlah 54 dan remaja dengan *internet addiction* tingkat rendah berjumlah 3 responden dari 120 responden awal. Hasil kategori tingkat *self control* pada remaja dapat diketahui memiliki tingkat *self control* yang sedang dengan persentasi 56% (67 responden). Sedangkan untuk kategori tinggi berada pada posisi kedua dengan hasil 41.5% (50 responden) dari seluruh responden awal, dan 2.5% (3 responden) untuk tingkat tinggi. Hasil kategori tingkat *loneliness* dapat diketahui memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi dengan persentasi 63.3% (76

responden). Sedangkan pada tingkat sedang memiliki hasil akhir sebesar 15% (18 responden) dan tingkat rendah sebanyak 21.7% (26 responden). kategori terbesar yang dimiliki oleh remaja di kecamatan Kalidawir terkait *self esteem* yaitu tingkat sedang dengan persentasi 39.2% (47 responden). Kategori selanjutnya berada pada tingkat rendah dengan persentasi 32.5% (39 responden). Hasil terakhir yang ditunjukkan dalam diagram tersebut yaitu remaja dengan *self esteem* pada kategori tinggi memiliki persentasi sebesar 28.3% (34 responden).

Data Distribusi Kategorisasi Berdasarkan Usia

		<i>Internet addiction</i>		<i>Self control</i>		<i>Loneliness</i>		<i>Self esteem</i>		
Usia	kategori	Freq.	%	Freq.	%	Freq.	%	Freq.	%	
13-14	tahun	Tinggi	8	7 %	1	1 %	9	7%	1	1 %
		Sedang	7	6 %	9	8 %	4	3 %	4	3 %
		Rendah	1	1 %	6	5 %	2	2 %	10	8 %
15-17	tahun	Tinggi	15	11 %	2	2 %	21	18 %	14	12 %
		Sedang	19	16 %	18	15%	8	7 %	15	13 %
		Rendah	2	2 %	16	12%	7	6 %	7	6 %
18-20	tahun	Tinggi	40	33 %	1	1%	46	38 %	19	16 %
		Sedang	28	23 %	40	33%	6	5 %	28	23 %
		Rendah	1	1 %	28	23%	17	14 %	22	18 %

Hasil bahwa *internet addiction* dari ketiga tingkatan umur rata-rata memiliki *addiction* tinggi. Sumbangsih remaja yang memiliki *internet addiction* tinggi terbanyak terdapat pada remaja yang berusia 18-20 tahun dengan jumlah sebanyak 40 responden. Hasil bahwa *self control* dari ketiga tingkatan umur rata-rata memiliki *self control* sedang. Sumbangsih remaja yang memiliki *self control* sedang terbanyak terdapat pada remaja yang berusia 18-20 tahun dengan jumlah sebanyak 40 responden. Hasil bahwa *loneliness* dari ketiga tingkatan umur rata-rata memiliki *loneliness* tinggi. Sumbangsih remaja yang memiliki *loneliness* tinggi terbanyak terdapat pada remaja yang berusia 18-20 tahun dengan jumlah sebanyak 46 responden. Hasil bahwa *self esteem* dari ketiga tingkatan umur rata-rata memiliki *self esteem* sedang. Sumbangsih remaja yang memiliki *self esteem* sedang terbanyak terdapat pada remaja yang berusia 18-20 tahun dengan jumlah sebanyak 28 responden.

Syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam model regresi linier berganda agar model tersebut menjadi valid sebagai alat praduga adalah asumsi. Ada beberapa analisis data yang dilakukan pada penelitian ini diantaranya yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut diperoleh hasil nilai sig. sebesar 0.339 sehingga sesuai dengan pengambilan keputusan sebelumnya yang menyatakan bahwa nilai sig. > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi keempat variabel diatas yaitu normal. Nilai signifikansi pada uji linearitas *internet addiction* dengan *self control* sebesar 0.398, *internet addiction* dengan *loneliness* sebesar 0.107 dan *internet addiction* dengan *self esteem* adalah 0.653 dimana seluruh nilai tersebut > 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan dari ketiga variabel tersebut. Uji multikolinearitas menunjukkan pada nilai *self control* (VIF 1.021 < 10.000, *tolerance* 0.979 > 0.10) sehingga tidak terdapat masalah multikolinearitas. *Loneliness* dengan nilai (VIF 1.021 < 10.000, *tolerance* 0.980 > 0.10) sehingga tidak terdapat masalah multikolinearitas. *Self esteem* dengan nilai (VIF 1001 < 10.000, *tolerance* 0.999 > 0.10) sehingga tidak terdapat masalah multikolinearitas.

U

ji T

Model		Coefficients ^a			T	Sig.
		Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients		
		B		Beta		
1	(Constant)	48.789	7.598		6.421	.000
	Self Control (X1)	.559	.205	.240	2.732	.000
	Loneliness (X2)	.193	.077	.220	2.505	.004
	Self Esteem (X3)	.043	.124	.030	.348	.728

a. Dependent Variable: Internet Addiction (Y)

bahwa hasil *self control* secara parsial berpengaruh signifikan terhadap *internet addiction*. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} (2,732) > t_{tabel} (1,981) dan nilai signifikasinya (0,000) < (0,05). *Loneliness* secara parsial berpengaruh secara signifikan terhadap *internet addiction*. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} (2.505) > t_{tabel} (1,981) dan nilai signifikansi (0,004) < (0,05). *Self esteem* secara parsial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *internet addiction*. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} (0,348) < t_{tabel} (1,981) dan nilai signifikannya (0,728) > (0,05), nilai sig. lebih besar dari probabilitas 0,05.

Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	985.553	3	328.518	5.396	.002 ^b
	Residual	7062.447	116	60.883		
	Total	8048.000	119			
a. Dependent Variable: Internet Addiction (Y)						
b. Predictors: (Constant), Self Esteem (X3), Loneliness (X2), Self Control (X1)						

Diketahui bahwa $F_{hitung} (5,396) > F_{tabel} (2,68)$ dan nilai signifikansi nya $(0,002) < (0,05)$. Maka dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama (simultan) *self control*, *loneliness* dan *self esteem* berpengaruh signifikan terhadap *internet addiction*.

Hasil Koefisien Determiasi

Dependent variable	Predictor	Beta (R)	R ²	%
Internet Addiction	Self Control	0.426	0.208	20%
	Loneliness	0.450	0.220	22%
	Self Esteem	0.037	0.001	0.1%
	Simultan	0.656	0.430	43%

korelasi antar variabel dimana *self control* mempengaruhi *internet addiction* sebesar 0.122 atau 12%, *loneliness* terhadap *internet addiction* sebesar 0.220 atau 22%, *self esteem* terhadap *internet addiction* 0.001 atau 0.1% dan secara simultan *self control*, *loneliness* dan *self esteem* berpengaruh sebesar 43% terhadap *internet addiction*, sedangkan 57% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Sesuai dengan pemaparan (Sugiyono, 2004) peneliti dapat menentukan dan menjelaskan penilaian terhadap besaran pengaruh yang telah ditentukan baik rendah, sedang maupun tinggi pedoman yang telah ditentukan. Hasil tabel koefisien determinasi bahwa *self control* berpengaruh terhadap *internet addiction* dengan kategori sedang ($R^2 = 0.426$), *loneliness* berpengaruh terhadap *internet addiction* ada kategori sedang ($R^2 = 0.450$), *self esteem* tidak berpengaruh terhadap *internet addiction* dengan kategori sangat rendah ($R^2 = 0.001$) dan secara simultan dengan hasil ($R^2 = 0,656$) maka dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap *internet addiction*.

Diskusi

Data penelitian menunjukkan hasil bahwa dari keseluruhan responden, terdapat 67 responden yang memiliki *self control* sedang dengan persentase 56%. Hasil analisa kategorisasi menurut usia pada remaja di kecamatan Kalidawir, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada tingkat sedang. Kemampuan remaja pada kategori sedang dalam mengontrol atau mengelola perilaku masih kurang. Berdasarkan penelitian oleh (Tarigan, 2013) dan (Ningtyas, 2012) serta pendapat (Young K. , 2009) remaja yang memiliki kekurangan dalam upaya kontrol diri menunjukkan kecenderungan adiksi secara umum, termasuk adiksi terhadap *online* di internet. Kecanduan terhadap penggunaan internet bisa terjadi salah satunya karena secara berulang individu tersebut gagal dalam mengontrol diri dari batas waktu penggunaan internet yang berlebihan dari waktu yang telah ditargetkan

Tingkat *loneliness* pada remaja di kecamatan Kalidawir berada pada kategori tinggi, dimana jumlah responden dengan kategori tinggi sebanyak 76 responden dengan persentasi sebesar 63,3%. menurut (Brehm, 1992) hubungan seseorang yang tidak kuat akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Oleh krena itu rasa sepi yang dimiliki oleh remaja dengan tingkat *loneliness* tinggi menuntun remaja dengan upaya untuk mencari kebaagiaan lain agar terhindar dari rasa sepi, dengan bermain game, membuka media sosial dan lainnya. Jika remaja dengan tingkat *loneliness* tinggi, maka peluang untuk adiksi terhadap internet kemungkinan besar juga tinggi.

Remaja di kecamatan Kalidawir menurut hasil data yang telah diperoleh memiliki rata-rata kategori sedang dengan persentasi 39,2% atau sebanyak 47 responden dengan kategori *self esteem* sedang. Remaja dengan *self-esteem* sedang cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak puas akan dirinya, berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya (terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan), cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif (membesar-besarkan peristiwa negatif yang dialami), dan lainnya (Rosenberg & Owens, 2010).

Remaja dengan *internet addiction* di kecamatan Kalidawir menurut hasil data yang telah diperoleh memiliki rata-rata kategori tinggi. Hal tersebut diketahui dari hasil nilai kategorisasi yang menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden sebesar 52,5% atau sebanyak 63 responden berada di kategori tinggi. *Internet addiction* atau kecanduan internet memiliki banyak sekali dampak negatif yang tentunya tidak baik untuk remaja itu sendiri, beberapa dampak buruk yang bisa terjadi pada remaja yaitu meningkatnya rasa kesepian dan depresi (Orsal, Unsal, & Celik, 2014), kecemasan, stress (Akin & Murat, 2011), obesitas dan gejala psikosomatis.

Berdasarkan hasil perhitungan tabel yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa nilai sig untuk pengaruh *self control* (X1) terhadap *internet addiction* (Y) sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,732 > 1,981$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *self control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *internet addiction* pada remaja di kecamatan Kalidawir, Tulungagung. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Andriyani, 2019) yang menyatakan hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet sebesar ($r = -0,485$; $p = 0,000$; $p < 0,05$).

Nilai signifikansi pengaruh *loneliness* terhadap *internet addiction* adalah $0,004 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,505 > 1,981$ yang menyatakan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *internet addiction*. Hal ini selaras dengan penelitian oleh (Mursyad, Karmiyati, & Hidayati, 2019) dieproleh hasil yaitu terdapat pengaruh positif variabel kesepian terhadap kecenderungan *internet gaming disorder* dengan hasil pengaruh sebesar 6,6%.

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka diperoleh hasil signifikansi sebesar $0,728 > 0,05$ dan $t_{hitung} 0,348 < t_{tabel} 1,981$ yang menyatakan bahwa *self esteem* tidak berpengaruh terhadap *internet addiction*. Tidak berpengaruhnya *self esteem* terhadap *internet addiction* memungkinkan bukan dari aspek perasaan mampu dengan nilai sumbangsih tertinggi pada *internet addiction* yaitu sebesar 36%. Namun dari aspek lain diluar aspek tersebut. Hal ini memberikan beberapa pendapat yang dapat dikemukakan dikarenakan tidak adanya pengaruh pada *self esteem* terhadap *internet addiction*, yaitu aspek yang

dibentuk dalam menemukan hasil pengaruh tidak terdapat pada aspek yang dicantumkan dalam penelitian, atau *self esteem* dapat berpengaruh pada *internet addiction* namun tidak secara langsung, melainkan dengan diberikan jembatan oleh variabel lain. Seperti halnya pada penelitian oleh (Sri Mulyana & Afriani, 2017) yang menunjukkan hasil bahwa hanya terdapat hubungan dengan sumbangsih sebesar 2,1% *self esteem* terhadap *internet addiction*, sehingga meskipun ada hubungan namun dengan persentase yang rendah. Penelitian lain oleh (Moses, 2019) yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara *self esteem* terhadap kecanduan media sosial.

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka diperoleh hasil bahwa secara simultan terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction* dengan signifikansi $0,002 < 0,05$ dan $F_{hitung} 5,396 > F_{tabel} 2,68$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara simultan dari *self control*, *loneliness* dan *self esteem* terhadap *internet addiction*.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa tingkat *self control* berada pada tingkat sedang, tingkat *loneliness* tinggi, tingkat *self esteem* sedang dan tingkat *internet addiction* tinggi. Terdapat pengaruh negatif secara parsial *self control* terhadap *internet addiction*, dimana apabila *self control* rendah maka *internet addiction* akan tinggi dan apabila *self control* tinggi maka *internet addiction* akan rendah. Terdapat pengaruh positif secara parsial antara *loneliness* terhadap *internet addiction* yaitu apabila *loneliness* tinggi maka *internet addiction* juga tinggi dan sebaliknya, apabila *loneliness* rendah maka *internet addiction* juga akan rendah. *Self esteem* memiliki pengaruh negatif secara parsial terhadap *internet addiction*, apabila *self esteem* rendah maka *internet addiction* akan tinggi, sebaliknya apabila *self esteem* tinggi maka *internet addiction* rendah. Hasil uji regresi linear berganda mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh antara *self control*, *loneliness* dan *self eesteem* terhadap *internet addiction* pada remaja.

Saran

1. Bagi remaja

Pertama, Untuk menurunkan *internet addiction* remaja diharapkan mampu meminimalkan keasyikannya terhadap internet dengan melakukan kegiatan diluar internet, seperti mengerjakan kewajiban dengan sukacita dan membantu orang tua. *Kedua*, Untuk meningkatkan *self control* diharapkan remaja mampu meningkatkan upaya dalam mengambil keputusan sehingga remaja tidak mudah terpengaruh oleh luasnya dunia maya dan seluruh tawaran hiburan yang ada di internet. *Ketiga*, Untuk menurunkan *loneliness* remaja diharapkan dapat meminimalkan kesepian dalam dirinya dengan cara diberikan bekal sosial yang baik dan berinteraksi sebagaimana umumnya kepada masyarakat sekitar dan lingkungannya. *Keempat*, Untuk meningkatkan *self esteem* Remaja diharapkan meningkatkan perasaan mampu terhadap apa yang diinginkan, keinginan dihargai dan diterima dapat mengupayakan cara untuk terus melibatkan diri dengan lingkungan sosial, percaya pada diri sendiri dapat menggapai apa yang diinginkan, dan dapat diterima dengan baik oleh lingkungan sosial.

2. Bagi orang tua

Untuk meminimalkan *internet addiction*, Orang tua diharapkan dapat memberikan informasi bahwa dampak yang muncul akibat kecanduan dapat merusak masa depan remaja, menemani remaja jika terjadi masalah dan membantu mencari jalan keluar, meluangkan waktu untuk menemani remaja belajar.

Untuk meningkatkan *self control*, orang tua diharapkan mampu mengajarkan bahwa mengontrol diri dalam mengambil keputusan dan bertindak adalah sesuatu yang sangat penting.

Untuk meminimalkan *loneliness*, orang tua diharapkan meluangkan banyak waktu untuk menemani remaja, family time dan melibatkan remaja untuk mengambil keputusan yang dapat disepakati.

Untuk meningkatkan *self esteem*, orang tua diharapkan mampu mengajarkan bahwa percaya pada kemampuan diri sendiri itu harus dilakukan, tidak berpikir negatif terhadap masalah yang dihadapi, tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain kepada dirinya selain saran yang membangun untuk remaja, dan percaya untuk terus berusaha sebaik mungkin.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan agar melakukan penelitian yang lebih dalam lagi mengenai topik *internet addiction* yang disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti depresi, faktor pola asuh orang tua, kepercayaan diri, perasaan malu, tingkat kepuasan hidup, dan faktor lainnya. dengan demikian dapat diketahui seberapa besar faktor-faktor yang tidak diteliti ini dalam memberikan sumbangsih pada *internet addiction* khususnya pada remaja. Selain itu, untuk lebih disempurnakan dalam sisi metodologi dengan melakukan penelitian dengan alat ukur yang sama pada subjek yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Andriyani, W. (2019). *Kontrol Diri Dan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Di Universitas X Di Yogyakarta, Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Aydin, B. &. (2011). Intenet Addiction Among Adolescents: The Role Of Self Esteem. *Procedia, Social And Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Bozoglan, Demirer, & Sahin. (2013). Loneliness, Self-Esteem, And Life Satisfaction As Predictor Of Internet Addiction: A Cross-Sectional Study Among Turkish University Students. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 54, 313-319.
- Brehm, S. (1992). *Intimate Relationship*. New York: Mcgraw-Hill, Inc.
- Caplan, S. (2003). Preference For Online Social Interaction: A Theory Of Problematic Internet Use And Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Hapsari & Ariana, A. D. (2015). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Klinis Dan Kesehatan Mental*, 164-171.

- Moses, M. M. (2019). Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Mursyad, A. G., Karmiyati, D., & Hidayati, D. S. (2019). Pengaruh Kesepian Terhadap Kecenderungan Internet Gaming Disorder Pada Pemain Battle Royale Game. *Cognicia*, 228-240.
- Ningtyas, S. D. (2012). Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1) 25-30.
- Sarwono, S. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Setiawan, G., Dwi Kurnaningsih, Y., & Setyorini, S. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Siswa Kelas IX SMP Kristen. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2).
- Sri Mulyana, & Afriani. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Smartphone Addiction Pada Remaja SMA Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, 102-114.
- Tarigan, M. (2013). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMA Swasta Perguruan Sumatera Tanjung Morawa. *Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 100-109.
- Widiana, H. S. (2004). Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, Vol.1 No.1, 6-16.
- Young, K. (2009). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology And Behavior*, 1(3), 237-244.

