

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012).

Salim dan Salim (dalam Spica, 2008) mengatakan bahwa mahasiswa adalah orang yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada perguruan tinggi. Susantoro (dalam Siregar, 2006) menyatakan bahwa sosok mahasiswa juga kental dengan nuansa kedinamisan dan sikap keilmuannya yang dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional.

Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Menurut Budiman (2006), mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat

perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Sementara itu menurut Daldiyono (2009) mahasiswa adalah seorang yang sudah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi diselenggarakan dengan sistem terbuka (Tesis Pendidikan, 2014).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Kemudian Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun ataupun transisi dari masa remaja ke dewasa disebut beranjak masa dewasa awal. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Mahasiswa sebagai agen perubahan sosial selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Disini ada beberapa peranan

yang penting bagi mahasiswa menurut Siallagan (2011) yaitu: peran intelektual, moral, dan sosial. Peran intelektual, mahasiswa sebagai orang yang intelek, jenius, dan jeli harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional, sebagai seorang mahasiswa, anak, serta harapan masyarakat. Peran sosial, mahasiswa sebagai seorang yang membawa perubahan harus selalu bersinergi, berpikir kritis dan bertindak konkret yang terbingkai dengan kerelaan dan keikhlasan untuk menjadi pelopor, penyampai aspirasi dan pelayan masyarakat. Peran moral, mahasiswa sebagai seorang yang hidup di kampus yang dikenal bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi, berspekulasi dan berorasi, harus bisa menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindak tanduknya tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan sehingga saat *pandemic* para mahasiswa dituntut untuk bisa mengakses internet dalam menjalankan perkuliahan.

Sehingga akses internet pun terjadi, dimana mahasiswa melakukan perkuliahan secara *Online* dengan menggunakan google meet, zoom meeting dan google classroom sehingga tidak dilakukan secara tatap muka ke kampus melainkan berada ditempat masing-masing.

Pada masa ini mahasiswa pastinya menggunakan internet dalam perkuliahan. Namun karena tekanan tugas dan kehidupan kampus yang dimana pelaksanaan perkuliahan secara online, pastinya internet salah satu pelarian bagi mahasiswa untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Kenyataan ini merupakan salah satu hal yang membuat internet dianggap sebagai suatu keajaiban teknologi komunikasi yang mampu menyediakan berbagai informasi dan hiburan. Namun,

disisi lain dapat menimbulkan dampak kecanduan bagi pengguna mahasiswa (Desy Arisandy, 2009).

Untuk mendukung pendapat tokoh diatas peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa yang menjadi subjek pada penelitian ini diantaranya menurut pendapat W.S menyatakan:

“...selama pandemic, karena ini masih dalam perkuliahan online ya, masuk kuliah dapat informasi dari media *whatapp* lalu *google classroom*, kalau mengerjakan tugas ya pastinya ada dari *ebook*-lah cari dari jurnal pastinya buka *gogling*, lalu karena selama perkuliahan pasti bersama dosen menggunakan media *google meet*, *zoom*, itu semua butuh internet, pasti akses dalam satu bulan atau satu minggu saja lebih dari 40 jam, karena juga dalam satu hari bisa saja dari 9 jam penggunaan seperti media yang tadi saya beritahu yang selalu sih pastinya *zoom* dan *google meet*. Karena saya juga sedang berada di semester akhir yang belum menyelesaikan skripsi pastinya masih memenuhi sks yang belum diambil. Tapi jenuh juga terus selalu didepan handphone atau laptop setidaknya saya ingin menghilangkan penat saya, sehingga saya buka *wattpad*, nonton di *Wetv*, *telegram*, sama juga *litmatch* untuk menambah teman..”.

(W.S, komunikasi personal dengan seorang mahasiswi yang berkuliah di Universitas Methodist Medan).

Berdasarkan hasil wawancara diatas, ditemukan bahwa individu tersebut menggunakan internet antara 40-80 jam per minggu, dengan waktu yang bisa mencapai 20 jam dalam 1 hari. Perilaku yang ditunjukkan subyek W.S merupakan perilaku kecanduan internet dan hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Young (1998) dan Greenfield (1999) yang mengungkapkan bahwa 40 jam adalah batas kecanduan dan individu menggunakan internet dari larut malam hingga pagi hari tanpa henti sehingga merasa kelelahan dan dapat mengganggu studi atau pekerjaan.

Hal sama juga dikemukakan oleh Ningtyas (2012) yang menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan internet, disebabkan oleh pengendalian diri yang buruk sehingga kurang mampu dalam mengendalikan emosi, hasrat-hasrat atau keinginan, dan kurang memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan. Selain itu juga untuk memperoleh informasi tentang kecanduan internet pada mahasiswa. Peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa D.T terkait kecanduan internet menyatakan:

“...taulahkan kita masih online, sebagai mahasiswa ikut aturan kampus lakukan perkuliahan secara daring maupun online, kayak gunakan *google classroom*, *zoom* dan *meet* habis paketlah, kalau gunain internet kayaknya bisa satu harian atau hitungan waktunya bisalah 15 jam karena saya juga suka buka tiktok kalau waktu kosong baru instagram, terutama whatsapp sih hanya aplikasi itu aja yg bisa lebih terjamin komunikasi tapi yah itu buat saya begadang juga akhirnya bangun mau kesiangan karena masuk kuliah sore. Selama 15 jam yang dilakukan ya.. pastinya kuliahkan, baru kerjakan tugas, main game, *scroll tiktok*, lihat-lihat status whatsapp orang-orang, nonton *video streaming* dari *youtobe* itu bisa terjadi setiap harinya. Kalau dalam sebulan ya.. Selalu merasa kurang tidur namun begitu terus paling diutamakan akademiklah, sayangnya kadang kerjaan terbengkalai, merasa cemas, gelisah kalau tidak gunakan handphone untuk ber-internet kayak main game mobile legend saja bisa berteman dengan orang-orang diluar daerah kenal dengan orang lain diinstagram juga bisa makanya tanpa internet kayak gak berarti aja...”

(D.T, komunikasi personal dengan seorang mahasiswa yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan).

Berdasarkan hasil wawancara diatas ditemukan bahwa individu tersebut merasa cemas, gelisah, mengenal orang lebih banyak dengan menggunakan internet, maka menggunakan internet dalam berinteraksi sosial sangat dibutuhkan. Sehingga termasuk dalam aspek-aspek kecanduan internet seperti merasa gelisah,

murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet (Young, 2010) bahwa D.T menunjukkan kecanduan internet. Individu yang kecanduan internet dan yang kurang memiliki dukungan sosial, mempersepsi bahwa relasi pertemanan di dunia online lebih mudah untuk dibangun daripada berteman di kehidupan nyata (Mustafa, 2011). Berikutnya melakukan wawancara dengan salah satu mahasiswa terkait kecanduan internet sebagai berikut:

“...selama kuliah online walaupun ada kuliah praktek pastinya capek, karena biasanya saya menggunakan internet itu 6 jam/harinya malah lebih sepertinya karena berkuliah atau berkomunikasi dengan teman-teman sekampus juga seperti *whatsapp* tapi itupun hanya karena komunikasi saja. Apalagi kalau bukan karena *gadget* sekarang mungkin saya terbengkalai kuliah apalagi tugas-tugas di semester akhir udah mulai banyak, mencari referensi banyak dari google, cari jurnal gitulah makanya rasanya kayak berat sih dan stres dan depresi. Stresnya karena jaringan, kadang bisa begadang hanya untuk kerjain tugas dan sekarang bisa hilangnya pikiranlah kayak buka google, *facebook* juga hanya lihat *story* teman-teman, *youtobe*, nonton streaming, kadang karena malas beli makan aja buka *gofood* untuk pesan makanan, kalau gak main game, kalau tanpa internet rasanya hampa. Tapi kadang rasanya banyak efek yang terjadi sih kayak kurang tidurlah, mau kambuh asam lambung karena lupa makan juga, kalau begadang sudah terbiasa untuk mahasiswa dan bisa telat bangun bangunnya itu kesiangan...”

(A.R, komunikasi personal dengan seorang mahasiswa yang berkuliah di Universitas Medan Area).

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa individu merasa hampa jika tidak menggunakan internet, individu merasa sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti tidak berdaya, rasa bersalah,

kegelisahan atau depresi. Sehingga jika dengan adanya internet individu yang mengaku bahwa dapat menghilangkan rasa tak berdaya. Selaras dengan pendapat Babington (dalam Rina Maulida, 2017). menimbulkan masalah psikologis dan sosial seperti: penurunan daya ingat, euforia saat online, waktu berinternet berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi bila offline, menimbulkan konflik dan menjadikan internet sebagai tempat untuk melepas stres,

Dari data Wawancara awal menunjukkan bahwa ke 3 subjek yaitu Mahasiswa (W.S, D.T dan A.R) atau subyek mengalami kesulitan mengontrol menggunakan internet dengan tepat sesuai kebutuhan sehingga menghabiskan waktu untuk online, merasa bosan dan cemas jika tidak online, karena sering online membuat tidak memperdulikan tugas yang seharusnya diselesaikan, penurunan sosial, penurunan kesehatan hal ini menunjukkan bahwa menggunakan internet seharusnya dibatasi sehingga para subyek mengalami kecanduan internet. Kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online (Young, 1998). Hal yang sama juga dikemukakan oleh Mustafa, (2011) Kecanduan internet berkaitan dengan simtom-simtom gangguan kesehatan mental seperti: depresi, obsesif-kompulsif, interpersonal sensitivity, kecemasan, kecenderungan untuk bermusuhan, fobia, ide-ide paranoid dan psikotik.

Peneliti juga melakukan survey kepada 60 mahasiswa di kota Medan untuk mengetahui durasi dan frekuensi penggunaan internet, berapa jam dalam sehari

menghabiskan waktu di internet, seberapa sering menggunakan internet yang mana kota medan merupakan sehingga hasil yang didapat berikut ini.

**Tabel 1.1 Hasil Survey Awal terhadap 60 Mahasiswa tentang Kecanduan Internet Tahun 2021.**

No	Pernyataan	Jawaban	Jumlah Subyek	Persentase
1	Berapa jam sehari Anda menghabiskan waktu di Internet?	0-5 Jam	22 Orang	36,7%
		5-10 Jam	35 Orang	58,3%
		Kurang lebih 15 jam	1 Orang	1,7%
		12-16 jam	1 Orang	1,7%
		Terkadang tidak menentu	1 Orang	1,7%
2	Seberapa sering Anda menggunakan Internet?	SJ (Sangat Jarang)	1 Orang	1,7%
		J (Jarang)	1 Orang	1,7%
		TP (Tidak Pernah)	-	-
		S (Sering)	33 Orang	55%
		SS (Sangat Sering)	25 Orang	41,7%
3	Berapa lama Anda menggunakan Internet?	<8 Jam	28 Orang	46,7%
		>8 Jam	32 Orang	53,3%

Dari hasil tabel 1.1 diperoleh hasil survey terhadap 60 orang mahasiswa bahwa hasil survey tentang kecanduan internet yang diperoleh dari tabel diatas didukung juga dengan teori yang dikemukakan oleh Young (2010) yang menyatakan bahwasannya menggunakan internet antara 40-80 jam per minggu, dengan sesi yang bisa mencapai 20 jam. Sehingga secara keseluruhan mahasiswa mengalami



kecanduan internet. Individu menggunakan internet dari larut malam hingga pagi hari tanpa henti sehingga merasa kelelahan dan dapat mengganggu studi atau pekerjaan. Internet addiction merupakan suatu kondisi gangguan kontrol impuls ketika individu merasakan kebutuhan yang tidak dapat ditunda untuk online dan dapat menciptakan kekacauan hubungan interpersonal jika kondisi tidak terkontrol (Halgin & Whitebourne, 2011).

Dampak kecanduan internet yaitu menurunnya kualitas interaksi sosial, gangguan kesehatan, penurunan performa akademik, imunitas tubuh terganggu karena kurang tidur disebabkan penggunaan internet berlebihan, perkembangan tubuh terhambat dan kualitas hubungan dengan keluarga menurun bahkan dapat menjadi buruk (Hartanto, 2017). Kemudian Greenfield (dalam Suryaningsih, 2021) menjelaskan bahwa internet memiliki daya yang menghipnotis. Internet sangat menarik karena memuat warna, gerakan, suara, ketidakterbatasan informasi dan kesegaran respon.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan internet menurut (Young 2015) yaitu. 1); Faktor Aktualisasi diri. 2); Faktor kontrol diri 3); Faktor Kesepian 4); Faktor *fear of missing out* 5); Faktor *Big five* kepribadian. Berdasarkan dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet peneliti menemui bahwa kontrol diri menjadi hal yang penting untuk diteliti yang berdasarkan data awal penelitian bahwa mahasiswa kesulitan mengontrol menggunakan internet. Kontrol diri yang kurang telah dibuktikan sebagai salah satu prediktor konsisten penggunaan internet berlebihan di berbagai penelitian (Larose, Lin & Eastin 2003).

Adaanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet, berdasarkan penelitian dilakukan oleh Ismail & Zawahreh (2017) yaitu dengan judul penelitian *self control and its relationship with the internet addiction among a sampel of Najran University Student*, menunjukkan bahwa *self Control* lebih disukai perguruan tinggi ilmiah karena sifat mahasiswa yang memiliki karakteristik pribadi yang positif (kontrol diri yang tinggi, percaya diri dan kompetensi diri yang tinggi), manajemen waktu, dan prestasi yang tinggi yang tercermin secara positif pada diri mahasiswa, kemampuan untuk mengendalikan masalah pribadi dan mencapai pengendalian diri. Semakin besar kecenderungan seorang terdampak kecanduan internet begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri seseorang maka kecenderungan kecanduan internet juga berkurang.

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Hal yang sama diperoleh Chaplin (2011), bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri serta kemampuan untuk menekan atau membatasi tingkah laku yang impulsif. Wallston (dalam Sarafino, 2006) menyatakan bahwa kontrol diri adalah perasaan individu mampu membuat keputusan dan tindakan yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Averill (dalam Ghufron & Rini, 2010) menjabarkan aspek-aspek mengenai kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, mengontrol keputusan, kemampuan

menafsirkan peristiwa atau kejadian dan Kemampuan untuk memilih hasil atau suatu tindakan.

Menurut kamus psikologi (Chaplin, 2002), definisi kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. Berdasarkan definisi dari (Synder dan Gangesrad, 1986) bahwa kontrol diri merupakan hubungan langsung antara pribadi dengan lingkungan masyarakat tentang berperilaku dan bersikap. Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka peneliti menyimpulkan bahawa kontrol diri adalah bagaimana seseorang dapat menentukan pilihan, mengarahkan perilakunya dan mengambil tindakan sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapi.

Pada Penelitian Ningtyas Sari D. Y, (2012) diperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa FIP semester 5 UNNES. Hasil penelitian tersebut mengatakan semakin rendah self control maka semakin tinggi internet addiction. Terujinya hipotesis dalam penelitian ini disebabkan oleh pemakaian internet secara berlebihan, sehingga dalam mengendalikan perilaku kurang baik atau rendah.

Kemudian pada peneltian Anggraeni, M.L., Praherdhiono, H., dan Sulthoni, (2019) bahwa penelitian untuk mengetahui hubungan antara *Self control* dan *Internet Addiction Disorder* pada mahasiswa jurusan Teknologi Pendidikan angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. Diketahui bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak dengan kata lain kedua variabel dalam penelitian memiliki hubungan positif

yaitu sebesar 61,2%. Dan terdapat 38% faktor lain yang berhubungan tetapi tidak terdapat pada penelitian ini.

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, penelitian ini akan membahas mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di kota Medan. Sehingga dapat dilihat bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa yang berada jenjang perguruan tinggi di sebuah akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di kota Medan.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan pokok yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di Medan?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di Medan.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan-tujuan tertentu, juga mencakup dua manfaat utama, yaitu manfaat teoritis dan praktis:

**a. Manfaat Teoritis**

Secara umum penelitian ini dapat dapat bermanfaat dan sebagai bahan pengetahuan pada peneliti selanjutnya, khususnya penelitian yang terkait dengan pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di kota Medan.

**b. Manfaat Praktis**

1. Bagi Mahasiswa

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dengan menampilkan informasi terkait perilaku kecanduan internet sehingga bisa menggunakan internet dengan seperlunya saja dan dapat kontrol diri dalam penggunaan internet. Hal ini diharapkan dapat memberikan dorongan bagi mahasiswa atau individu agar dapat menggunakan internet dengan bijak dalam penggunaannya dan dapat memilah hal positif dan negatif dari Internet.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat penelitian ini bagi peneliti selanjutnya adalah menjadi bahan referensi dan wawasan mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa sebagai tambahan untuk bahan penelitian lebih lanjut.

3. Bagi Instansi

Manfaat bagi instansi untuk menjadi pertimbangan terkait pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa/i.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Kecenderungan Kecanduan Internet**

##### 2.1.1 Definisi Kecanduan Internet

Kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online (Young, 2010). Young (2010) membagi pengguna internet menjadi 2 kelompok yaitu Non Dependent (pengguna internet secara normal) dan Dependent (pengguna internet yang adiktif). Non Dependent menggunakan internet sebagai sarana untuk memperoleh informasi dan menjaga hubungan yang sudah terbentuk melalui komunikasi elektronik. Pada kelompok Non Dependent menggunakan internet antara 4 hingga 5 jam per minggu. Sedangkan Dependent menggunakan internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet. Pada kelompok Dependent menggunakan internet antara 20 hingga 80 jam per minggu. Maka pecandu internet menurut Young, masuk kedalam kriteria kelompok dependent.

Selain Young, Orzack (2004) menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya di layar komputernya lebih menarik daripada kehidupan nyata sehari-hari. Nurfajri (dalam Nurmandia, 2013) menjelaskan kecanduan internet

adalah suatu gangguan psikofisiologis yang meliputi tolerance (penggunaan dalam jumlah yang sama akan menimbulkan respon minimal, jumlah harus ditambah agar dapat membangkitkan kesenangan dalam jumlah yang sama), withdrawal symptom (khususnya mengalami gangguan termor, kecemasan dan perubahan mood), gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri) dan terganggunya kehidupan 17 sosial (menurun atau menghilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas).

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu kegemaran sehingga melupakan hal yang lain-lain.

Menurut Thakkar (2006) kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatris yang ditandai oleh penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang apabila digunakan terus menerus dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan penggunanya (individu yang mengalami kecanduan), seperti hilangnya hubungan yang baik dengan keluarga maupun teman ataupun kehilangan pekerjaan. Sedangkan menurut Davis (dalam Soetjipto, 2005) mendefinisikan kecanduan (addiction) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa kecanduan merupakan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai

kesempatan yang ada akibat kurang kontrol terhadap perilaku sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya. Dalam bidang psikiatri, kecanduan merupakan fenomena yang sangat kuat (Thakkar, 2006). Seiring berjalannya waktu, istilah kecanduan tidak hanya sebatas ketergantungan terhadap zat-zat adiktif.

American Psychological Association (Rosenberg, 2014) menjelaskan bahwa ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan zat-zat adiktif, namun suatu perilaku atau kegiatan tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kegiatan dalam menggunakan internet. Terdapat banyak ahli yang mendefinisikan kecanduan internet. Namun pada dasarnya acuan para ahli dalam mendefinisikan kecanduan internet hampir sama yaitu definisi mengenai behavioral addiction. Kecanduan internet, sebagai sebuah psychological disorder yang relatif baru, dapat disimpulkan sebagai keinginan yang kuat atau ketergantungan secara psikologis terhadap internet (Soetjipto, 2005).

Davis (dalam Soetjipto, 2005) menyebutkan dua jenis kecanduan internet, yaitu kecanduan internet spesifik (*specific pathological internet use*) yang di definisikan sebagai individu yang mengalami kecanduan hanya pada satu macam fasilitas yang ditawarkan oleh internet, dan kecanduan internet umum (*generalized pathological internet use*) yaitu individu yang mengalami kecanduan pada semua fasilitas yang ditawarkan oleh internet secara keseluruhan.



Griffiths (2015) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan internet merupakan suatu tingkah laku dimana individu mengalami ketergantungan terhadap penggunaan internet yang ditandai dengan menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan menimbulkan perasaan senang, serta tidak mampu mengontrol penggunaannya sehingga menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan saat tidak dapat menggunakan internet. Pengertian kecanduan internet dalam penelitian ini menggunakan pengertian dari beberapa ahli di atas, karena dengan menggunakan penggabungan pengertian lebih lengkap dalam menjelaskan definisi operasional kecanduan internet.

Berdasarkan definisi kecanduan internet yang dijelaskan para ahli di atas, kecanduan internet pada penelitian ini disimpulkan bahwa kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak online di internet.

### 2.2.1 Aspek-Aspek Kecanduan Internet

Individu dikatakan mengalami kecanduan internet ketika menunjukkan perilaku-perilaku tertentu. Selain menjelaskan definisi-definisi dari kecanduan internet, para ahli juga menjelaskan aspek-aspek yang mempengaruhi kecanduan internet. Young (2010) menyebutkan 8 aspek-aspek kecanduan internet, yaitu :

- a. Merasa keasyikan dengan internet.
- b. Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet.
- c. Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.
- d. Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
- e. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan.
- f. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.
- g. Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet.
- h. Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

### 2.3.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Internet

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan internet menurut (Young, 2015) :

a. Aktualisasi diri (*Self-actualization*)

Diketahui bahwa adanya hubungan antara aktualisasi diri dengan kecanduan internet, penelitian dilakukan oleh Suryama & Pratisti (2017) dengan judul penelitian Hubungan antara aktualisasi diri dengan kecanduan internet pada Mahasiswa.

b. Kontrol Diri (*Self-Control*)

Diketahui bahwa adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet, penelitian dilakukan oleh Ismail & Zawahreh (2017). Yaitu dengan judul penelitian self control and its relationship with the internet addiction among a sampel of Najran University Student.

c. Kesepian (*loneliness*)

Diketahui bahwa adanya Hubungan antara kesepian dengan Kecanduan internet, penelitian dilakukan oleh Wang (2006). Yaitu dengan judul penelitian A study on the relationship between the loneliness and internet addiction of college students.

d. Ketakutan akan ketinggalan informasi (*Fear of missing out*)

Diketahui bahwa adanya hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan internet, penelitian dilakukan oleh Marlina (2017). Yaitu dengan judul penelitian Hubungan antara fear of

missing out dengan kecanduan internet pada emerging adulthood.

e. Lima type kepribadian (*Big five personality*)

Diketahui bahwa adanya hubungan antara lima type kepribadian dengan kecanduan internet, penelitian dilakukan oleh Ohorella & Nu'man (2009). Yaitu dengan judul penelitian *Big five personality* dengan kecanduan internet.

## **2.2. Kontrol Diri**

### **2.2.1 Definisi Kontrol Diri**

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2010) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Sedangkan menurut Chaplin (2011) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri serta kemampuan untuk menekan atau membatasi tingkah laku yang impulsif. Wallston (dalam Sarafino, 2006) menyatakan bahwa kontrol diri adalah perasaan individu mampu membuat keputusan dan tindakan yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Averiiil (dalam Ghufron & Rini, 2010) menjabarkan aspek-aspek mengenai kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, mengontrol keputusan, Kemampuan menafsirkan

peristiwa atau kejadian dan Kemampuan untuk memilih hasil atau suatu tindakan.

Sedangkan Thalib (2010) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Skinner menyatakan bahwa kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindar, penjenahan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol, 2009).

Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga para remaja. Namun kebanyakan dari mereka belum mampu mengontrol dirinya, karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk dirinya. Dia akan sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung dengan cepat. Sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan kebimbangan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis (Panut Panuju & Ida Umami, 1999).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, dan

mengarahkan perilaku dan dorongan-dorongan dalam dirinya dan mengarahkannya ke arah konsekuensi yang positif. Suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Selain itu, kontrol diri dapat dimaknai sebagai pengendalian tingkah laku dengan melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain sehingga tidak terbawa pada hal-hal tersebut yang merugikan diri sendiri.

### 2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Nurmala, 2007) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

1. Kontrol perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.

Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu:

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya.
  - 2) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki atau dihadapi.
2. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara mengintepretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.

Kemampuan mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu:

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

3. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

### 2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhinya adalah faktor internal dan faktor eksternal (dalam ghufon & risnawati 2010) :

1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil dalam kemampuan diri adalah usia, dimana semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya tersebut, faktor internal lainnya adalah lingkungan yang ada disekitarnya.

2. Faktor eksternal

Termasuk diantaranya adalah lingkungan keluarga, dimana dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan kepada anaknya sikap



disiplin secara inten sejak dini dan orang tua juga bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak apabila anak menyimpang dari yang telah ditetapkan.

## **2.3. Mahasiswa**

### **2.3.1 Definisi Mahasiswa**

Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012).

Salim dan Salim (dalam Spica, 2008) mengatakan bahwa mahasiswa adalah orang yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada perguruan tinggi. Susantoro (dalam Siregar, 2006) menyatakan bahwa sosok mahasiswa juga kental dengan nuansa kedinamisan dan sikap keilmuannya yang dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional.

Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Menurut Budiman (2006), mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Sementara itu menurut Daldiyono (2009) mahasiswa adalah seorang yang sudah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

### 2.3.2 Ciri-Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Siregar, 2006), mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

1. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
2. Yang karena kesempatan di atas diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.

3. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
4. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional.

### 2.3.3 Peran Mahasiswa

Mahasiswa sebagai agen perubahan sosial selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Menurut Siallagan (2011), ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswa yaitu intelektual, moral, sosial:

1. Peran intelektual, mahasiswa sebagai orang yang intelek, jenius, dan jeli harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional, sebagai seorang mahasiswa, anak, serta harapan masyarakat.
2. Peran moral, mahasiswa sebagai seorang yang hidup di kampus yang dikenal bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi, berspekulasi dan berorasi, harus bisa menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindak tanduknya tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan.
3. Peran sosial, mahasiswa sebagai seorang yang membawa perubahan harus selalu bersinergi, berpikir kritis dan bertindak konkret yang terbingkai dengan kerelaan dan keikhlasan untuk menjadi pelopor, penyampai aspirasi dan pelayan masyarakat.

## 2.4. Penelitian Terdahulu

### II.4. Hasil Penelitian Terdahulu

No.	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ masalah	Topik/ fokus/ tujuan penelitian	Konsep/ theoretical framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1.	Resti Fauzal Muna & Tri Puji Astuti	<i>Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir</i>	Remaja rela menghabiskan waktunya untuk bermain internet dan memilih tidak bermain dengan temannya.  Kecanduan media sosial, khususnya dengan menggunakan perangkat mobile atau	Mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir.	Saat ini banyak orang memiliki alasan untuk menghindari berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih komunikasi dengan media sosial di perangkat handphone miliknya. Manusia hanya dianggap sebagai objek, bukan lagi manusia	<b>Variabel bebas:</b> Kontrol diri  <b>Variabel terikat:</b> kecenderungan kecanduan media sosial	<b>Teknik analisis data:</b> SPSS ( <i>Statistical Package for Social Science</i> ) for Windows Release versi 21.0  <b>Alat ukur:</b> 1. Skala <i>Likert</i> .	<b>Sampel:</b> Siswa Menengah Atas yang memiliki karakteristik (1) memiliki akun media sosial, (2) mengakses media sosial min. 4 jam/hari. Dengan menggunakan teknik <i>sampling incidental</i> .	<b>Hasil analisis menunjukkan:</b> Hasil ini menunjukkan bahwa pada saat penelitian, kecenderungan kecanduan media sosial siswa SMK A Ungaran berada pada kategori rendah. Remaja yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan media sosial rendah artinya meskipun	<b>Keterbatasan:</b> -  <b>Saran untuk penelitian selanjutnya:</b> -

handphone memberikan dampak yang buruk kepada orang lain.

selayaknya mereka bertemu (Goleman, 2007).

Studi menunjukkan, pelajar yang menghabiskan waktunya untuk mengakses internet akan lebih sedikit belajar. Para pelajar menghabiskan waktu setiap hari untuk mencari teman dan chatting akan kehilangan waktu efektif untuk 2 urusan akademik, minimal satu jam seminggu.

mereka setiap hari mengakses media sosial tetapi pikiran, perasaan dan tingkah laku mereka tidak didominasi oleh keinginan untuk mengakses media sosial, serta media sosial tidak mengganggu kegiatan dan hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya

**Implikasi:**  
Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Nilai negatif

pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin rendah.

2.

Erna Irawan, Mery Tania & Ajeng Sri Rahayu Pratami

*Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di SMAN 11 Bandung*

Survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa terjadi peningkatan setiap tahunnya dalam penggunaan internet. Berdasarkan hal tersebut timbul berbagai masalah, diantaranya yaitu kecanduan internet. Terdapat faktor dominan yang mempengaruhi

Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung.

Terdapat siswa siswi yang lebih sering mendapati dirinya online lebih lama dari yang diinginkannya sehingga mereka tidak bisa mengontrol dirinya untuk menghentikan penggunaan internet. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk meneliti lebih lanjut untuk membuktikan bahwa ada atau tidaknya hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada

**Variabel bebas:**  
Kontrol diri

**Variabel terikat:**  
Kecanduan Internet

**Teknik analisis data :**  
Teknik analisis *Bivariat*.

**Alat ukur :**  
*Spearman Rank*.

**Sampel :**  
Hasilnya sampel yang diambil berjumlah 106 responden berdasarkan lama waktu penelitian yang dilakukan yaitu selama 2 minggu.

**Hasil analisis menunjukkan:**  
Penelitian ini dapat berhubungan karena diantaranya terdapat usia yang mempengaruhi, usia adalah salah satu faktor dalam kontrol diri yang mempengaruhi dalam hal ini dapat dilihat dari usia responden yang sebagian besar adalah remaja pertengahan.

**Implikasi :**  
Dengan begitu artinya ketika kontrol diri rendah akan meningkatkan kecanduan

**Keterbatasan :**  
-

**Saran :**  
-

		kecanduan internet tersebut yaitu faktor kontrol diri.		remaja siswa siswi SMAN 11 Kota Bandung.				internet, begitupun sebaliknya ketika kontrol diri yang tinggi maka akan menurunkan kecanduan internet.		
3.	Rizki Aprilia, Aat Sriati dan Sri Hendrawati	<i>Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja</i>	Media sosial memberikan dampak negatif pada remaja, salah satunya adalah kecanduan. Hal tersebut dikarenakan dapat mengganggu berbagai kegiatan dalam kehidupan nyata remaja.	Untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan media sosial pada remaja.	Data dikumpulkan menggunakan instrumen yang dibuat oleh Sahin (2018) dan dianalisis dengan analisis deskriptif.  Disarankan bagi pihak sekolah untuk bekerjasama dengan perawat komunitas	<b>Variabel bebas:</b> -  <b>Variabel terikat :</b> Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja.	<b>Teknik analisis data :</b> SPSS <i>(Statistical Package for Social Science) for Windows</i>  <b>Alat ukur :</b> Peneliti menggunakan instrumen <i>Social Media Addiction Scale-Student Form (SMASSF)</i> yang dibuat oleh Sahin (2018).	<b>Sampel :</b> Yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di SMAS Plus Al-Falah yang tinggal dengan orang tua, yaitu sebanyak 72 responden yang terdiri dari 29 siswa kelas X, 17 siswa kelas XI dan 26	<b>Hasil analisis menunjukkan:</b> Hasil penelitian kecanduan media sosial pada 72 responden remaja di SMAS Plus Al-Falah dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 37 siswa (51,4%) mengalami kecanduan media sosial rendah,	<b>Keterbatasan :</b> -  <b>Saran :</b> Diharapkan pihak sekolah dapat bekerjasama dengan perawat yang bertanggung jawab terhadap program UKS di puskesmas terkait dalam hal pencegahan pada kecanduan media sosial



terkait pencegahan pada kecanduan media sosial tingkat rendah yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai penggunaan media sosial yang baik dan dampak negatif kecanduan media sosial. Sedangkan, penanganan yang dapat dilakukan bagi remaja yang mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi yaitu dengan memberikan terapi CBT pada remaja.

siswa kelas XII.

sedangkan sebanyak 35 siswa (48,6%) mengalami kecanduan media sosial tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Plus Al-Falah berada dalam kategori rendah.

**Implikasi :**  
Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor gender (Montag & Reuter, 2015). Berdasarkan hasil data demografi pada

tingkat rendah yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai penggunaan media sosial yang baik dan dampak negatif kecanduan media sosial.

4.

Mehmet  
Firat

*Relationship  
Between  
Self-Control  
and  
Facebook  
Use: Case  
of CEIT  
Student*

Remaja  
masa kini  
yang selalu  
di kelilingi  
oleh  
teknologi  
canggih dan  
kehidupan  
sehari-  
harinya  
berpusat di

Untuk  
mengetahui  
hubungan  
antara  
penggunaan  
Facebook dan  
pengendalian  
diri.

Siswa yang  
telah  
mengubah  
akun Facebook  
mereka  
setidaknya  
satu kali  
ditemukan  
memiliki  
menggunakan  
Facebook

**Variable  
bebas :**  
*Self-Control*

**Variable  
terikat :**  
Penggunaan  
*facebook*

**Teknik analisis  
data :**  
SPSS dan  
NVivo

**Alat ukur :**  
Kalkulator  
Facebook online  
TIME dan Skala  
Kontrol Diri  
Singkat adalah

**Sampel :**  
Partisipan  
penelitian ini  
adalah 60  
mahasiswa  
jurusan  
pendidikan  
komputer  
dan teknologi  
instruksional.

**Hasil analisis  
menunjukkan:**  
Hasil ini  
menunjukkan  
bahwa  
siswa harus  
menerima  
dukungan  
melalui kursus  
khusus dan  
program

penelitian ini  
didapatkan  
bahwa 19 siswa  
laki-laki dan 18  
siswa  
perempuan  
mengalami  
kecanduan  
media sosial  
rendah.  
Sedangkan,  
sebanyak 12  
siswa laki-laki  
dan 23 siswa  
perempuan  
mengalami  
kecanduan  
media sosial  
tinggi.

**Keterbatasan :**  
Murid-murid  
akan selalu  
untuk menarik  
perhatian pada  
hubungan  
negatif antara  
pengguna  
*facebook*

sekitar online lingkungan, ponsel, komputer, video game, kamera digital, dan musik pemain.

Seiring dengan kecepatan dan kemudahan yang mereka berikan, ini canggih alat teknologi telah mengubah cara orang berinteraksi satu sama lain, gaya hidup, dan hampir setiap aspek

lebih lama secara statistik dengan kontrol diri yang lebih sedikit.

digunakan untuk pendataan.

pendidikan ketika mempertahankan kontrol diri untuk mengatasi kecanduan Facebook dan Internet.

**Implikasi :**  
Studi masa depan tentang kecanduan Facebook harus mempertimbangkan pengendalian diri

dan pengendalian dirinya.

**Saran :**  
Pengendalian diri siswa CEIT dengan menggunakan Facebook mungkin telah menyebabkan mereka menutup akun mereka dan membuka akun baru.

			kehidupan lainnya.							
5.	Mehmet Enes Sağar	<i>Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students</i>	Dengan menyebarnya internet, kemajuan teknologi yang hampir revolusioner, penggunaan media sosial (Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, dll.) hampir tak terelakkan dan sangat populer	Untuk menguji bagaimana fleksibilitas kognitif dan variabel kontrol diri memprediksi tingkat kecanduan mahasiswa.	Sementara itu dibahas perilaku berlebihan dalam kecanduan perilaku (seperti internet, bermain video game, olahraga, dll.) dapat dianggap nyata kecanduan, diskusi yang sama berlanjut untuk	<b>Variable bebas :</b> <i>Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction</i>	<b>Teknik analisis data :</b> Metode stepwise metode analisis regresi dari analisis regresi linier berganda.	<b>Sampel :</b> Kelompok penelitian yang mempelajari studi ini di berbagai universitas di Turki, 230 (47%) adalah laki-laki dan 259 (53%) adalah perempuan, total 489 mahasiswa.	<b>Hasil analisis menunjukkan :</b> Sebagai hasil dari penelitian, ditentukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara sosial kecanduan media dan fleksibilitas kognitif dan pengendalian diri.	<b>Keterbatasan :</b> Meskipun perubahan dan perkembangan teknologi dan bidang internet memberikan peluang positif seperti akses yang cepat untuk sosialisasi, komunikasi dan komunikasi, jelas ada efek negatif seperti kecanduan media sosial.

dalam hal interaksi sosial.

Media sosial relatif murah dan dapat diakses secara elektronik alat dengan fungsi seperti berkomunikasi dan berinteraksi, mengekspresikan ide dan komentar, berbagi dan berdiskusi, menyiarkan dan mengakses informasi.

kecanduan media sosial.

ini, terlihat bahwa variabel fleksibilitas kognitif dan kontrol diri merupakan prediktor signifikan dari variabel kecanduan sosial.

**Implikasi :**  
Terungkap bahwa fleksibilitas kognitif dan variabel kontrol diri secara signifikan memprediksi kecanduan media sosial.

Situasi ini menimbulkan masalah saat ini terutama bagi mahasiswa di mana media sosial digunakan secara populer.

**Saran :**  
Kegiatan konseling psikologis dapat disiapkan dan diterapkan untuk membantu mahasiswa yang menghadapi banyak masalah seperti kecanduan media sosial memperoleh keterampilan untuk berkembang pilihan solusi yang berbeda terhadap

										masalah mereka dan untuk mengendalikan diri dengan mengatur mereka.
6.	Halil Ekşi, Tuğba Turgut dan Erdem Sevim	<i>The Mediating Role of General Procrastination Behaviors in the Relationship between Self-Control and Social Media Addiction in University Students</i>	Dengan penyebaran global Internet, situs jejaring sosial telah muncul dan sosial aplikasi media telah menjadi dapat diakses dan tersedia untuk orang-orang dari setiap jalan	Bertujuan untuk menganalisis kecanduan media sosial, pengendalian diri, dan perilaku menunda-nunda umum dalam hal berbagai variabel demografis.	Orang dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk menunjukkan penundaan umum perilaku, sementara tanda-tanda kecanduan media sosial telah diamati pada orang dengan kontrol diri yang rendah dan	<b>Variabel bebas :</b> <i>Self-Control and Social Media Addiction</i>  <b>Variabel terikat :</b> <i>The Mediating Role of General Procrastination Behaviors</i>	<b>Teknik analisis data :</b> Independent sample t-Test, ANOVA (One-Way Analysis of Variance), korelasi product-moment Pearson.  <b>Alat ukur :</b> Formulir informasi pribadi, Skala Kecanduan Media Sosial, Skala	<b>Sampel :</b> Terdiri dari 394 siswa yang telah dipilih dari populasi menggunakan <i>multi-stage</i> sampling metode.	<b>Hasil analisis menunjukkan :</b> Menurut hasil SEM, indeks kecocokan model telah ditemukan dapat diterima; 37% dari total varians tingkat kecanduan media sosial dijelaskan dalam model.  <b>Implikasi :</b> Mengungkapkan efek langsung dari kontrol diri	<b>Keterbatasan :</b> Dalam hal ini, individu dengan rendah pengendalian diri dapat dikatakan lebih sering menunjukkan perilaku menunda-nunda dan memiliki tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi.  <b>Saran :</b>

		<p>kehidupan.</p> <p>Saat ini, Internet dapat digunakan untuk informasi berbagi, belanja, studi pendidikan, penelitian akademik, kegiatan hiburan, komunikasi, aktivitas komersial, dan lainnya.</p>	<p>perilaku menunda-nunda umum.</p>	<p>Penundaan Umum, dan Skala Kontrol Diri Singkat.</p>	<p>pada penundaan umum menjadi tinggi, peran mediasi penundaan umum perilaku menjadi rendah, dan variabel pengendalian diri dan penundaan umum untuk menjelaskan kecanduan media sosial pada tingkat menengah.</p>	<p>Untuk penelitian masa depan yang dilakukan pada pengurangan/pencegahan sosial kecanduan media, berbagai kegiatan dan metode terapi yang berbeda juga dapat direkomendasikan untuk studi eksperimental tentang memperkuat pengendalian diri dan memastikan penggunaan waktu secara terencana dan efektif dengan mempertimbangkan variabel pengendalian diri dan penundaan umum.</p>
--	--	--	-------------------------------------	--	--	---

## **2.5. Kerangka Konseptual**

Mahasiswa memiliki kewajiban untuk dapat menempuh pendidikan dengan baik dan benar, sepanjang perjalanan menempuh pendidikan tersebut tentu mahasiswa harus memiliki kontrol diri yang baik. Dimana kontrol diri diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan.

Dalam menempuh pendidikan, mahasiswa dituntut untuk secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan atau Teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, atau profesional yang berbudaya. Hal tersebut akan dapat tercapai apabila mahasiswa memiliki cakupan pengetahuan ataupun wawasan yang luas terhadap teknologi yang semakin berkembang. Oleh karena itu mahasiswa harus mampu menggunakan internet dengan bijak sebagaimana mestinya, bukan melakukan tindakan yang kurang sesuai seperti kecanduan internet.

Kecanduan internet dikemukakan oleh Young (2010) yang menyatakan bahwasannya menggunakan internet antara 40-80 jam per minggu, dengan sesi yang bisa mencapai 20 jam. Kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau



hampa saat tidak online di internet. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan internet menurut (Young 2015) yaitu. 1); Faktor Aktualisasi diri. 2); Faktor kontrol diri 3); Faktor Kesepian 4); Faktor fear of missing out 5); Faktor Big five kepribadian. Berdasarkan dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet peneliti menemui bahwa kontrol diri menjadi hal yang penting untuk diteliti yang berdasarkan data awal penelitian bahwa Mahasiswa kesulitan mengontrol menggunakan internet .

Menurut Averill (Ghufroon & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Kontrol diri yang kurang telah dibuktikan sebagai salah satu prediktor konsisten penggunaan internet berlebihan di berbagai penelitian (Larose, Lin & Eastin 2003). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, dan mengarahkan perilaku dan dorongan-dorongan dalam dirinya dan mengarahkannya ke arah konsekuensi yang positif. Suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Selain itu, kontrol diri dapat dimaknai sebagai pengendalian tingkah laku dengan melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain sehingga tidak terbawa pada hal-hal tersebut yang merugikan diri sendiri.

Hal ini sesuai dengan Baumeister (2007) yang menyatakan bahwa individu yang mempunyai kontrol diri tinggi berkorelasi dengan adanya penyesuaian yang

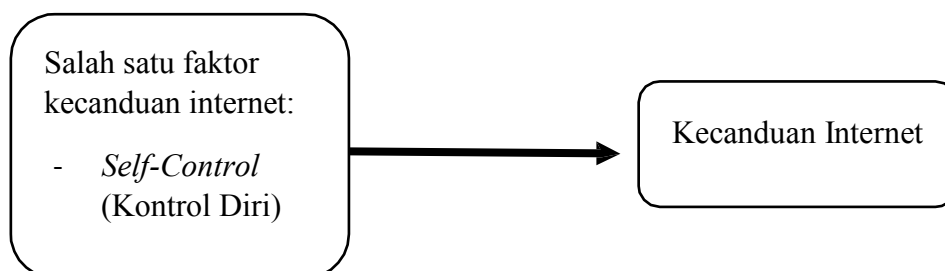
lebih baik, lebih bisa mengatur emosi secara optimal. Kontrol diri mengajarkan individu untuk mampu memiliki kebiasaan seperti: disiplin diri, tidak terburu-buru, kebiasaan hidup sehat, regulasi diri dan konsisten (reliability) Tangney, Baumeister, dan Boone (2004). Sehingga apabila mahasiswa mendapatkan stimulus yang tidak mendukung dengan tujuannya, mereka dapat memilah-milah serta mampu memahami hal-hal yang penting atau tidak penting, mampu mengontrol diri untuk tetap fokus pada tujuannya.

Keinginan-keinginan dibandingkan dengan Mahasiswa yang memiliki disiplin diri akan memiliki kemampuan untuk menunda pemuasan kebutuhan yang bersifat sesaat, sehingga lebih menunjang pencapaian tujuan jangka panjang sebagai prioritas utama untuk dilakukan. Individu yang kurang memiliki kontrol diri akan cenderung bersifat impulsif. Tingkah laku impulsif adalah segala tingkah laku yang dilakukan demi kepuasan sesaat Tangney, Baumeister, dan Boone (2004).

Seperti halnya perilaku kecenderungan kecanduan internet yang muncul pada mahasiswa yang saat dalam menggunakan internet, yang dapat mengganggu tujuan belajarnya. Kebiasaan seperti kecenderungan kecanduan internet tersebut dapat diubah dengan melibatkan kontrol diri. Kontrol terhadap pikiran, Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi dalam penggunaan internet akan menggunakan secara sehat dan sesuai dengan keperluannya, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilaku onlinenya.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Baumeister (2007) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah tanggapan, mengarahkan perilaku pada standar ideal, nilai, moral, dan tuntutan masyarakat untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Kontrol diri memungkinkan seseorang untuk mengurangi ketegangan, menolak tanggapan, dan menentukan tanggapan yang sesuai.

Berdasarkan pemaparan diatas bahwa faktor-faktor dari kecanduan internet berpengaruh terhadap kecanduan internet, seperti salah satu faktor kecanduan internet yaitu *Self-control* (Kontrol diri) yang memiliki pengaruh terhadap kecanduan internet.



## 2.6. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian mengajukan suatu hipotesis, yaitu :

Ho : Tidak Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa.

Ha : Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019:68). Identifikasi variabel dalam penelitian ini digunakan untuk membantu menemukan jenis alat pengumpulan data dan teknis analisis data yang nantinya akan digunakan dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependen). Adapun variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Penelitian ini melibatkan variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:

Variabel terikat (dependen) : Kecanduan Internet

Variabel bebas (independent) : Kontrol Diri

#### **3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2019), definisi variabel penelitian adalah karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi yang bervariasi antara orang dan organisasi yang diteliti. Variabel dapat diteliti sehingga menghasilkan data yang bersifat kategori :data atau nominal, data kontinum :

ordinal, interval dan ratio. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (dipengaruhi). Dalam penelitian ini definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut:

### 3.2.1 Kecanduan Internet

Kecanduan internet merupakan perilaku seseorang untuk menggunakan internet secara berlebihan yaitu selama 20-80 jam dalam seminggu, sehingga akan menimbulkan konsekuensi negatif seperti individu bisa kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, dan pendidikan maupun karirnya yang semakin memburuk, individu akan merasa tidak bisa mengontrol diri saat menggunakan internet (Young, 2010).

### 3.2.2 Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, dan mengarahkan perilaku dan dorongan-dorongan dalam dirinya, pengendalian informasi dalam memilah informasi atau berita yang ditampilkan pada internet dan melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain sehingga tidak terbawa pada hal-hal tersebut yang merugikan diri sendiri Averill (Ghufron dan Risnawati, 2010).

### **3.3. Subjek Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2016) menuliskan bahwa subjek penelitian adalah batasan penelitian di mana peneliti bisa menentukannya dengan benda, hal atau orang untuk melekatnya variabel penelitian. Dalam penelitian ini adapun karakteristik populasi yang digunakan yaitu:

- Mahasiswa/I di kota Medan
- Usia 18 - 25 tahun
- Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- Memiliki gadget untuk Online maupun internet

### **3.4. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019 ). Populasi juga dapat didefinisikan sebagai keseluruhan individu yang ada dalam ruang lingkup penelitian. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019).

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah Mahasiswa/I di kota Medan dengan rentang usia antara 18 - 25 tahun yang memiliki gadget untuk Online maupun internet bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* karena

jumlah anggota populasi tidak diketahui, dan dengan *purposive sampling* sebagai teknik penentuan sampelnya.

*Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Penggunaan teknik *Purposive Sampling* karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Teknik *Purposive Sampling* dalam penelitian ini menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah Dalam hal ini sampel diambil berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu Mahasiswa/I dengan rentang usia antara 18 - 25 tahun yang memiliki gadget untuk *online* maupun internet.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dalam memperoleh data yaitu dengan menggunakan skala psikologi, untuk mengukur variabel dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap maupun pendapat individu mengenai peristiwa atau keadaan yang sesuai dengan aspek yang hendak diteliti oleh peneliti, dimana dalam hal ini responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang dianggap sesuai atau menggambarkan dirinya. Peneliti menggunakan dua skala dalam penelitian ini yaitu skala kontrol diri dan skala kecanduan internet.

a. Kecanduan internet

Skala Kecanduan internet terdiri dari item *favorabel* dan *unfavorabel*, dengan ketentuan skoring sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada Skala kecanduan internet**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

b. Kontrol Diri

Skala kontrol diri terdiri dari item *favorabel* dan *unfavorabel*, dengan ketentuan scoring sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada Skala kontrol diri**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4



### **3.6. Pelaksanaan Penelitian**

#### 3.6.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti menyiapkan merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen yang akan dipergunakan dalam penelitian.

#### 3.6.2 Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala Kontrol Diri disusun Menurut Averill (dalam Nurmala, 2007) ada tiga aspek yaitu Kontrol perilaku (*behavior control*), Kontrol Kognitif (*cognitive control*) dan Kontrol Pengambilan Keputusan (*decisional control*). Skala Kontrol diri terdiri atas 30 Item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba.

Sebaran uji coba skala Regulasi diri tersebut dapat dilihat pada tabel dihalaman berikutnya yaitu :

**Tabel 3.3 *Blueprint* Uji Coba Skala Kontrol Diri**

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Jumlah Butir</b>
<b>1</b>	Kontrol Perilaku ( <i>behaviour control</i> )	1,2,3,4,5,6	16,17,18,19,20,21	12
<b>2</b>	Kontrol Kognitif ( <i>cognitive control</i> )	7,8,9,10,11,12	22,23,24,25,26,27	12
<b>3</b>	Kontrol Pengambilan Keputusan ( <i>decisional control</i> )	13,14,15	28,29,30	6
	<b>Total</b>	15	15	30

Demikian juga dengan skala kecenderungan kecanduan internet menurut Young (2010) menyebutkan 8 aspek-aspek kecanduan internet, yaitu : Merasa keasyikan dengan internet, memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet, tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet, merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan, kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet, membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet, menggunakan internet

sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi. Dimana terdapat 48 Item yang akan di uji coba. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba. Sebaran uji coba skala Prokrastinasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.4 *Blueprint* Uji Coba Skala Kecenderungan Kecanduan Internet**

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Butir
1	Keasyikan dalam berinternet	1, 2, 3	25, 26, 27	6
2	Kebutuhan untuk menggunakan Internet dengan jumlah waktu yang bertambah untuk mencapai kepuasan	4, 5, 6	28, 29, 30	6
3	Gagal mengontrol atau menghentikan penggunaan internet	7, 8, 9	31, 32, 33	6
4	Merasa gelisah, murung, depresi, atau mudah tersinggung saat menghentikan penggunaan internet	10, 11, 12	34, 35, 36	6
5	Tetap online lebih lama dari yang direncanakan	13, 14, 15	37, 38, 39	6
6	Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.	16, 17, 18	40, 41, 42	6
7	Berbohong kepada anggota keluarga, atau orang-orang terdekat untuk keterlibatan lebih jauh dengan internet.	19, 20, 21	43, 44, 45	6

8	Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah	22, 23, 24	46, 47, 48	6
	Total	24	24	48

**a. Uji Coba Alat Ukur**

**Tabel 3.5 Daftar Sebaran Item-Item Penelitian Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Butir
1	Kontrol Perilaku ( <i>behaviour control</i> )	1,2,3,4,5,6	16,17	8
2	Kontrol Kognitif ( <i>cognitive control</i> )	7,8,9,10,11,12	-	6
3	Kontrol Pengambilan Keputusan ( <i>decisional control</i> )	13,14,15	-	3
	<b>Total</b>	15	2	17

**Tabel 3.6 Daftar Sebaran Item-Item Penelitian Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Butir
1	Keasyikan dalam berinternet	1, 2, 3	-	3
2	Kebutuhan untuk menggunakan Internet dengan jumlah waktu yang bertambah untuk mencapai kepuasan	4, 5	-	2
3	Gagal mengontrol atau menghentikan penggunaan internet	7, 9	-	2

4	Merasa gelisah, murung, depresi, atau mudah tersinggung saat menghentikan penggunaan internet	10, 12	-	2
5	Tetap online lebih lama dari yang direncanakan	13, 14	-	2
6	Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.	17, 18	-	2
7	Berbohong kepada anggota keluarga, atau orang-orang terdekat untuk keterlibatan lebih jauh dengan internet.	19, 20	17	2
8	Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah	23	-	1
	Total	16	1	17

#### **b. Hasil Setelah Uji Coba**

Setelah melakukan uji coba maka peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing item maka hasil yang didapatkan, yaitu pada variabel kontrol diri ditemukan adanya 13 item yang gugur, sehingga dari 30 item yang tersisa hanya 17 item yang dapat digunakan untuk skala penelitian, sedangkan pada variabel kecenderungan kecanduan internet ditemukan 31 item yang gugur, sehingga 48 item yang

digunakan hanya 17 item untuk skala penelitian. Jadi total seluruh item yang dapat digunakan dalam skala penelitian yaitu 34 item.

### 3.6.3 *Field*/Pelaksanaan

Proses Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara *online* yang disusun melalui *google form*. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan subjek penelitian adalah Mahasiswa/I dengan rentang usia antara 18 – 25 tahun yang memiliki gadget untuk *online* maupun internet. Subjek penelitian diambil secara random dari beberapa universitas yang ada di medan.

### 3.6.4 Waktu dan Tempat

#### - Tempat Penelitian

Penelitian ini akan bertempat di kota Medan, yang merupakan ibu kota provinsi Sumatera Utara. Sementara untuk penyebaran skala dalam pengambilan data nantinya akan disebarkan secara online kepada Mahasiswa/I yang rentang usia 18-25 tahun, jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang memiliki gadget untuk online maupun internet.

#### - Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2021/2022.

### 3.6.5 Jumlah subjek penelitian

Menurut Sugiyono (2012) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti harus menggunakan sampel. Jumlah subjek penelitian yaitu sebanyak 148 orang, jumlah subjek ini didapatkan dengan perhitungan menggunakan *G-power* yang dihitung berdasarkan jumlah rxy terkecil dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Herlina Siwi Widiani, Sofia Retnowati, dan Rahma Hidayat (2014). Sehingga itu jumlah subjek penelitian juga diambil berdasarkan teori ukuran sampel.

## 3.7. Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul maka langkah selanjutnya adalah dianalisis dengan dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui suatu gambaran secara umum dari data variabel kontrol diri dan variabel yang bertujuan untuk melihat "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa di Kota Medan". Adapun tahap analisis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

### 3.7.1 Uji Asumsi

#### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Data yang layak digunakan dalam penelitian adalah data yang terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25 for Windows* menggunakan Uji *One sample Kolmogorov-Smirnov*.

#### 2. Uji Lineritas

Uji Lineritas bertujuan untuk memastikan bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan atau pengaruh antara dua variabel yang bersifat linear. Uji Linearitas dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25 for Windows* dengan kriteria apabila variabel keduanya memiliki nilai  $> 0,05$  maka dapat dikatakan linear.

### 3.7.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa. Dalam hal ini untuk menguji hipotesis tersebut maka penelitian ini menggunakan teknik *Regresi Linear Sederhana* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25 for Windows*.



Regresi linear sederhana hanya digunakan untuk satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel tidak bebas (*dependent*). Dengan ketentuan keputusan jika signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima, lalu jika signifikan  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.