

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN
KECENDERUNGAN PERILAKU ADIKSI INTERNET PADA SISWA
SMA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Studi S-1
Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Shoffi Ayu Wulandari

J01219038

Dosen Pembimbing:

Hj. Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi, M.Si

NIP. 197605112009122002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dan Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Perilaku Adiksi Internet Pada Siswa SMA” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 23 Februari 2023



Shoffi Ayu Wulandari

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Hubungan Kontrol Diri dan Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Perilaku Adiksi Internet
Pada Siswa SMA**

Oleh:

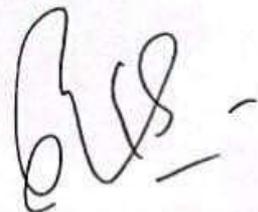
Shoffi Ayu Wulandari

J01219038

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 23 Februari 2023

Dosen Pembimbing



Hj. Tatik Mukhoyyarah, S.Psi, M.Si

NIP. 197605112009122002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU ADIKSI INTERNET PADA SISWA SMA

Yang disusun oleh:

Shoffi Ayu Wulandari

J01219038

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 27 Maret 2023



Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Hj. Tatik Mukhoyyarah, S.Psi, M.Si

NIP. 197605112009122002

Penguji II,

Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi, Psi

NIP. 197406122007102006

Penguji III,

Mei Lina Fitri Kumalasari, SST., M. Kes

NIP. 198805182014032002

Penguji IV,

Dr. Romyun Alvy Khoiriyah

NIP. 198306272014032001

LEMBAR PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shoffi Ayu Wulandari

NIM : J01219038

Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi

E-mail address : shoffiayuw@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Kontrol Diri dan Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Perilaku Adiksi Internet

pada siswa SMA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 23 Februari 2023

Pemulis

(Shoffi Ayu Wulandari)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecenderungan perilaku adiksi internet yaitu skala adiksi internet terdiri 10 aitem dan nilai reliabilitas sebesar 0,828, alat ukur yang digunakan untuk mengukur kontrol diri yaitu skala kontrol diri terdiri 7 aitem dan nilai reliabilitas sebesar 0,755, alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial yaitu skala kecemasan sosial terdiri 8 item dan nilai reliabilitas sebesar 0,896. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Sidoarjo, SMA Negeri 3 Sidoarjo dan MAN Sidoarjo dengan sampel sebanyak 413 siswa. Analisis statistic menggunakan analisis regresi linier berganda dengan *SPSS for Windows 25.0*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku adiksi internet dengan nilai pearson correlation sebesar -0,513 dan signifikansi $0,000 < 0,05$, terdapat hubungan positif antara kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet dengan Nilai pearson correlation sebesar 0,402 dan signifikansi $0,000 < 0,05$, dan terdapat hubungan signifikan kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet dengan nilai F-hitung sebesar 95,017 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, Sebesar 31,7% variabel kecenderungan perilaku adiksi internet dipengaruhi oleh variabel kontrol diri dan kecemasan sosial. Sumbangan efektif pada setiap variabel bebas yakni sebesar 21,675% variabel kontrol diri memiliki hubungan dengan kecenderungan perilaku adiksi internet. sebesar 10,014% variabel kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet.

Kata kunci: Kecenderungan perilaku adiksi internet, kontrol diri, kecemasan sosial, siswa SMA

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a significant relationship between self-control and social anxiety with behavioral tendencies of internet addiction among high school students. The measuring instrument used to measure behavioral tendencies of internet addiction is the internet addiction scale consisting of 10 items and a reliability value of 0.828, the measuring instrument used to measure self-control is the self-control scale consisting of 7 items and the reliability value is 0.755, the measuring instrument used to measure social anxiety, namely the social anxiety scale consists of 8 items and a reliability value of 0.896. This research was conducted on students of SMA Negeri 2 Sidoarjo, SMA Negeri 3 Sidoarjo and MAN Sidoarjo with a sample of 413 students. Statistical analysis using multiple linear regression analysis with SPSS for Windows 25.0. The results of the analysis show that there is a negative relationship between self-control and behavioral tendencies of internet addiction with a Pearson correlation value of -0.513 and a significance of 0.000 <0.05, there is a positive relationship between social anxiety and behavioral tendencies of internet addiction with a Pearson correlation value of 0.402 and significance of 0.000 <0.05, and there is a significant relationship between self-control and social anxiety with the tendency of internet addiction behavior with an F-count of 95.017 with a significance level of 0.000 <0.05, 31.7% of the variable the tendency of internet addiction behavior is influenced by variables self-control and social anxiety. The effective contribution of each independent variable, which is equal to 21.675% of the self-control variable, has a relationship with the tendency of internet addiction behavior. of 10.014% social anxiety variable with a tendency towards internet addiction behavior.

Keyword: internet addiction behavior tendencies, self control, social anxiety, high school student

DAFTAR ISI

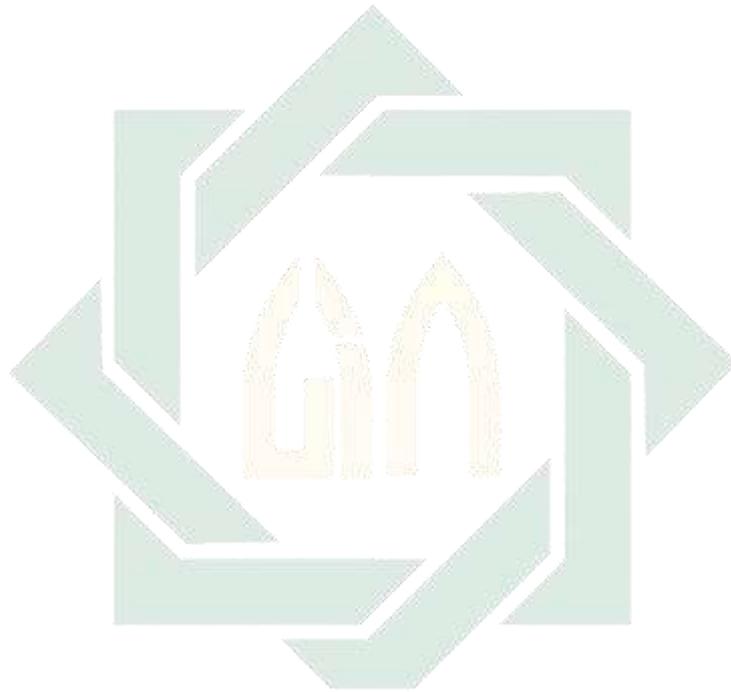
| | |
|--|------|
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| LEMBAR PUBLIKASI | viii |
| INTISARI | ix |
| ABSTRACT | x |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 9 |
| C. Keaslian Penelitian | 9 |
| D. Tujuan Penelitian | 13 |
| E. Manfaat Penelitian | 14 |
| F. Sistematika Pembahasan | 14 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 17 |
| A. Adiksi internet | 17 |
| B. Kontrol diri | 27 |
| C. Kecemasan Sosial | 33 |
| D. Hubungan Kontrol Diri dan Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Perilaku Adiksi Internet Pada Siswa SMA | 39 |
| E. Kerangka Teoritik | 41 |
| F. Hipotesis | 44 |
| BAB III Metode Penelitian | 45 |
| A. Rancangan Penelitian | 45 |
| B. Identifikasi Variabel | 45 |
| C. Definisi Operasional | 46 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Sebaran populasi responden pada setiap sekolah..... | 47 |
| Tabel 3. 2 Petunjuk pemberian skor pada item | 49 |
| Tabel 3. 3 Nilai reliabilitas skala internet addiction test..... | 50 |
| Tabel 3. 4 Blue print adiksi internet..... | 50 |
| Tabel 3. 5 Hasil uji validitas (1) skala adiksi internet..... | 54 |
| Tabel 3. 6 Hasil uji validitas (2) skala adiksi internet..... | 55 |
| Tabel 3. 7 Blueprint skala internet addiction test (IAT) setelah uji coba | 55 |
| Tabel 3. 8 Hasil uji reliabilitas skala adiksi internet | 56 |
| Tabel 3. 9 Nilai reliabilitas self control scale..... | 56 |
| Tabel 3. 10 Blueprint skala self control scale | 57 |
| Tabel 3. 11 Hasil uji validitas (1) skala kontrol diri | 60 |
| Tabel 3. 12 Uji validitas (2) skala kontrol diri | 60 |
| Tabel 3. 13 Blueprint skala kontrol diri setelah uji coba | 61 |
| Tabel 3. 14 Hasil uji reliabilitas skala kontrol diri..... | 61 |
| Tabel 3. 15 Nilai reliabilitas sosial anxiety Scale (SAS-A)..... | 62 |
| Tabel 3. 16 Blue print skala kecemasan sosial..... | 62 |
| Tabel 3. 17 Hasil uji validitas (1) skala kecemasan sosial..... | 65 |
| Tabel 3. 18 Hasil uji validitas (2) skala kecemasan sosial..... | 65 |
| Tabel 3. 19 Blue print skala kecemasan sosial setelah uji coba..... | 66 |
| Tabel 3. 20 Hasil uji reliabilitas skala kecemasan sosial | 66 |
| | |
| Tabel 4. 1 Data sebaran jumlah siswa per sekolah..... | 71 |
| Tabel 4. 2 Hasil klasifikasi usia | 71 |
| Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi variabel | 72 |
| Tabel 4. 4 Hasil deskripsi statistik | 72 |
| Tabel 4. 5 Hasil frekuensi kecenderungan perilaku adiksi internet | 73 |
| Tabel 4. 6 Hasil frekuensi kontrol diri | 73 |
| Tabel 4. 7 Hasil frekuensi kecemasan sosial..... | 74 |
| Tabel 4. 8 Tabulasi silang usia dengan kecenderungan perilaku adiksi internet .. | 74 |
| Tabel 4. 9 tabulasi silang jenjang kelas dengan kecenderungan perilaku internet | 75 |
| Tabel 4. 10 Uji Normalitas Data | 77 |
| Tabel 4. 11 Uji Heterokedastisitas Data | 78 |
| Tabel 4. 12 Uji Multikolinieritas Data | 79 |
| Tabel 4. 13 Hasil uji korelasi kontrol diri, kecemasan sosial dan kecenderungan perilaku adiksi internet..... | 80 |
| Tabel 4. 14 Deskripsi statistic analisis regresi linier berganda | 81 |
| Tabel 4. 15 Model summary | 82 |
| Tabel 4. 16 Hasil uji ANOVA..... | 82 |
| Tabel 4. 17 Hasil coefficients..... | 83 |
| Tabel 4. 18 Cross-product variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y)..... | 84 |
| Tabel 4. 19 Ringkasan hasil analisis regresi | 85 |
| Tabel 4. 20 Tabel hasil sumbangan efektif (SE) variabel | 86 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Proses kecemasan sosial Brehm & Kassin (1998) 35
Gambar 2. 2 Kerangka teori 44



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| LAMPIRAN | 105 |
| Lampiran A (penelitian pendahuluan) | 105 |
| <i>Pre eliminary test Adiksi internet pada siswa SMA</i> | 105 |
| Lampiran B (Instrumen Penelitian) | 106 |
| <i>Blue print skala adiksi internet</i> | 106 |
| <i>Skala internet adiction test</i> | 106 |
| <i>Blue print skala control diri</i> | 107 |
| <i>Skala self control scale</i> | 108 |
| <i>Blue print sosial anxiety scale for adolescents</i> | 108 |
| <i>Skala SAS-A</i> | 109 |
| Lampiran Data & Hasil Pengolahan Data | 110 |
| <i>Hasil pre eliminary test adiksi intermnet Siswa SMA</i> | 110 |
| <i>Hasil skoring jawaban uji coba kuesioner adiksi internet</i> | 110 |
| <i>Hasil skoring uji coba kuesioner kontrol diri</i> | 111 |
| <i>Hasil skoring uji coba skala kecemasan sosial</i> | 112 |
| <i>Output uji validitas dan reliabilitas uji coba</i> | 113 |
| <i>Variabel adiksi internet</i> | 113 |
| <i>Variabel kontrol diri</i> | 114 |
| <i>Variabel kecemasan sosial</i> | 114 |
| <i>Kuesioner adiksi internet setelah uji coba</i> | 115 |
| <i>Kuesioner kontrol diri setelah uji coba</i> | 116 |
| <i>Kuesioner kecemasan sosial setelah uji coba</i> | 116 |
| KUESIONER PENELITIAN | 133 |
| Lampiran C (Hasil Pengolahan Data) | 135 |
| <i>Output uji asumsi klasik</i> | 156 |
| <i>Uji Hipotesis</i> | 157 |
| Lampiran D (Surat Izin Penelitian) | 160 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah siswa yang duduk di pendidikan formal sebelum ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi yakni perkuliahan. Siswa SMA merupakan individu yang memasuki masa remaja. Kata remaja yang berasal dari bahasa latin "*adolescence*" yang artinya tumbuh menuju dewasa atau berada dalam tahap tumbuh dan kembang menjadi dewasa. Menurut Desmita (2008) remaja adalah tahapan perkembangan dimulai dari tahap anak-anak hingga peralihan mengarah pada tahap dewasa dengan ditandai beberapa perubahan perkembangan fisik, kognitif dan sosial. Hurlock (2003) menyatakan batasan rentang usia masa remaja yakni diawali oleh remaja awal yang berusia 12 hingga 15, tahap remaja pertengahan berada pada usia 15 hingga 18 tahun, dan remaja akhir berusia 18 hingga 21 tahun. Ciri-ciri masa remaja menurut Hurlock (2003) yakni masa remaja merupakan masa yang penting, masa remaja dianggap tahap peralihan antara anak-anak dan dewasa, masa remaja sebagai masa perubahan, masa remaja dijadikan sebagai pencarian identitas diri, masa remaja adalah masa yang bisa memunculkan suatu ketakutan atau kecemasan, masa remaja merupakan suatu masa yang tidak realistis, dan masa remaja adalah batas ambang menuju dewasa.

Masa remaja dijadikan sebagai masa proses pencarian jati diri. Mencari jati diri ini berarti remaja tersebut berproses mengetahui lebih dalam dengan

dirinya, menemukan suatu minat bakat yang dimilikinya, tingginya rasa kaingin tahuan, mencoba sesuatu yang baru dan proses untuk menjadi seseorang yang memiliki peran dalam hidupnya. Remaja bisa mencari berbagai informasi baik untuk tugas sekolah hingga penggunaan media sosial dan mencari hiburan pada internet (Roli, 2022). Remaja menghabiskan banyak waktu untuk menjelajahi internet dengan rata-rata penggunaan internet sebanyak sembilan jam per harinya. Apabila remaja dibiarkan terus menerus dalam penggunaan internet yang berlebihan bisa menyebabkan kecanduan internet. Remaja merasa cemas apabila ia tidak membuka internet maupun gadget, mereka selalu menginginkan informasi yang terbaru (Setiawati, 2022).

Hasil didukung dengan penelitian Aristanti & Rohmatun (2019) yang menyatakan dalam hasil penelitiannya yakni remaja menjadi kecanduan internet. Pada masa remaja ini mencari jati diri dengan menjelajahi berbagai hal yang mereka sukai baik dari lingkungan sekitar hingga internet. Remaja juga ingin lebih dalam mengenal peran nya dalam kehidupan sehari-hari di dunia nyata. Internet adalah salah satu media yang dapat digunakan untuk hal tersebut. Namun apabila remaja tidak mampu mengatur penggunaan internet akan menyebabkan berbagai macam hal negatif salah satunya pola tidur yang tidak teratur karena individu terlalu asyik dalam mengakses internet.

Addiction atau kecanduan merupakan suatu kebiasaan untuk terbawa dalam suatu kegiatan tertentu, terlepas dari akibat yang mempengaruhi kondisi seseorang seperti fisik, psikis, sosial, spiritual, dan kesejahteraan

keuangan (Young & Abreu, 2010). Adiksi internet merupakan suatu tanda terdapat gangguan mental dan perilaku yang disebabkan karena menggunakan internet secara sering dan kontinu (Hidayat, 2020). Kecanduan internet adalah hal yang bersifat ketagihan bahkan tergila-gila pada penggunaannya baik dalam hal positif maupun negatif, dan individu yang sudah kecanduan internet atau tingkat kecanduan internetnya tinggi akan sulit dihentikan, mengatasi atau menghindarinya (Harahap, 2017). Harrigan, Aristanti & Rohmatun (2019) mengutarakan bahwa kecanduan internet terlihat dari frekuensi dan waktu atau durasi penggunaan. Penggunaan yang normal dan sehat umumnya sebanyak 8 jam perminggu, sementara itu penggunaan yang bermasalah yakni sebanyak 38,5 jam perminggu.

Kecanduan internet merupakan topik yang melekat pada seseorang terutama para remaja. Dikutip dari situs *online* Kemenko PMK, pada Jumat (2/9/2022) penelitian dr.K.Siste, SpKJ didapatkan hasil bahwa mengenai kecanduan internet di Kota Jakarta para remaja sebanyak 31,4% mendapati kecanduan internet. Sebanyak 7 remaja putri dari jumlah 10 remaja putri mengalami kecanduan bermain media sosial dan 9 remaja putra dari 10 remaja putra meendapati kecanduan *game online* (Mursid, 2022). Remaja menghabiskan banyak waktu untuk menjelajahi internet dengan rata-rata penggunaan internet sebanyak sembilan jam per harinya. Remaja merasa cemas apabila ia tidak membuka internet maupun gadget, mereka selalu menginginkan informasi yang terbaru (Setiawati, 2022).

Survei pengguna internet yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) hingga kuartal II pada tahun 2020 meningkat menjadi 73,7% dari jumlah pengguna internet atau sekitar sebanyak 196,7 juta pengguna internet. Pulau Jawa memberikan kontribusi terbesar pada pengguna internet yakni sebesar 56,4% karena pembangunan infrastruktur di Jawa lebih cepat berkembang sehingga pengguna nya semakin meningkat. Ibukota provinsi memiliki penetrasi lebih tinggi dalam penggunaan internet, misalnya DKI Jakarta memiliki penetrasi 85%, Bandung 82,5%, dan Surabaya 83% (APJII, 2020). Survei yang dilakukan kepada para remaja yang berasal dari 34 provinsi di Indonesia yakni 19,3% remaja dan 14,4% dewasa muda yang mengalami kecanduan internet. Dr Kristiana Siste mengatakan bahwa 2933 remaja mengalami kenaikan durasi penggunaan internet yang awalnya hanya tujuh jam hingga menjadi 11,6 jam per harinya, dan sekitar 4734 dewasa muda yang berusia sekitar 20 tahun juga mengalami kenaikan waktu durasi penggunaan internet menjadi 10 jam dalam satu hari nya (CNN Indonesia, 2021). Menurut survey Alvara Research Center (2020) menyatakan terdapat 48,7% responden dapat dikatakan masuk kecanduan internet. Dengan rincian 30,8% mengakses dan menggunakan internet berdurasi 7-10 jam, 12,1% menggunakan internet selama 11-13 jam dan 15,8% menggunakan internet selama lebih dari 13 jam.

Remaja yang kecanduan internet mulai bermalasan-malasan sekolah seperti tidak semangat dalam mengerjakan tugas sekolah karena dalam kehidupan sehari-hari bermain gadget mengakses berbagai macam di internet

seperti media sosial ataupun *game online*. Dokter Radjiman Wediodiningrat yang merupakan konsultan anak dan remaja RSJ Lawang, Malang mengatakan bahwa setidaknya ada sepuluh anak yang melaksanakan berobat rawat jalan dan tujuh anak yang menjalani opname dengan permasalahan kecanduan internet ini, rata-rata berusia 11 hingga 17 tahun. Anak tersebut mudah untuk merasa tersinggung, mudah marah dan menentang perkataan orang tua nya karena terlalu asyik mengakses internet dan bermain gadget (Fizriyani, 2021). Semakin majunya teknologi membuat remaja rentan mengalami kecanduan internet karena remaja ingin menjelajahi dunia lebih luas melalui internet. Terdapat konsekuensi negatif apabila kecanduan internet ini semakin tinggi yakni perubahan mood atau emosi termasuk iritabilitas, kemarahan, gangguan pola tidur, cemas, depresi, kehilangan teman di dunia nyata, hingga rusaknya produktifitas (Budianti, 2020).

Berdasarkan hasil observasi dan *pre-eliminatory test* yang telah dilakukan peneliti pada 17 siswa pada 5 sekolah SMA di Kecamatan Sidoarjo. Mendapatkan hasil bahwa terdapat 82,3% atau 14 orang siswa SMA mengakses internet >6 jam per hari nya dan 17,7% atau 3 orang siswa SMA menggunakan internet kurang dari 6 jam per hari nya. Siswa SMA menggunakan internet untuk mengakses media sosial, mencari hiburan, bermain *game online*, melakukan *chatting online*, hingga belajar. Selain itu, *pre-eliminatory test* ini mendapatkan hasil bahwa 58,8% atau 10 orang siswa SMA memiliki tingkat penggunaan internet yang tinggi dan 41,2% atau 7 orang siswa SMA mengalami kecenderungan berperilaku adiksi internet. Hal

ini sesuai dengan penjelasan Young (2016) apabila terdapat 5 (atau lebih) dari 8 pertanyaan tes awal adiksi internet yang telah disajikan dapat dikatakan kecanduan internet dan menjawab ya pada 3 sampai 4 dari 8 pertanyaan dapat beresiko untuk kecanduan internet. Siswa SMA di kecamatan Sidoarjo mengalami kecenderungan berperilaku adiksi internet hingga penggunaan internet yang tinggi atau dapat dikatakan kecanduan internet.

Menurut Sari (2018) secara keseluruhan adiksi internet pada remaja awal tergolong dalam kategori sangat tinggi sebanyak 4%, tinggi 43%, sedang 50% dan rendah 3%. Adiksi internet yakni kondisi seseorang mengakses internet secara intens dan tidak dapat mengendalikannya sehingga bisa menimbulkan kecenderungan yang negatif. Menurut Gunawan dkk (2020) Adiksi internet yang terjadi pada remaja dengan rata-rata penggunaan sekitar lebih dari 6 jam per hari nya, kecanduan ini termasuk tingkat ringan, sedang hingga tingkat berat. Remaja senang menghabiskan waktu untuk mengakses internet dan bergantung pada internet pada setiap kegiatan hariannya. Tingginya tingkat adiksi internet pada siswa SMA akan memberikan dampak negatif dapat berupa masalah psikologi maupun sosial mulai dari muncul rasa kesepian hingga depresi. Bisa juga menyebabkan kesulitan berkomunikasi dengan lingkungan sosial pun menjadi masalah serta bisa menurunkan hasil pembelajaran siswa (Septania & Proborini, 2020).

Penggunaan internet yang berlebihan dan tidak sehat dapat menimbulkan perasaan kesepian dari waktu ke waktu dan dapat menyebabkan efikasi diri rendah. Kecenderungan adiksi internet yakni

kecenderungan individu melalui faktor risiko psikologi termasuk depresi, kecemasan, kecenderungan biologis terhadap pola perilaku adiktif, kurangnya konektivitas sosial; faktor lingkungan seperti meningkatnya tekanan; tindakan pencegahan yang berasal dari keluarga menginformasikan tentang bahaya dan mengurangi akses ke internet (Berte et al., 2021). Penggunaan internet dalam jangka panjang akan berdampak pada kurangnya minat belajar atau motivasi belajar siswa sehingga menyebabkan kegiatan belajar terabaikan. Siswa akan menunda menyelesaikan tugas dan menghabiskan waktu untuk mengakses internet, media sosial bahkan bermain game online daripada belajar (Haramain & Afiah, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan kontrol diri dengan adiksi internet. Penelitian Faradilla (2020) yang dilakukan pada 100 orang remaja akhir menunjukkan terdapat kontrol diri berhubungan signifikan dengan kecanduan internet remaja di Samarinda. Harahap (2017) dalam penelitiannya menyebutkan hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet dengan hasil memiliki hubungan negatif. Selanjutnya, penelitian Aristanti & Rohmatun (2019) membuktikan bahwa pada remaja penggemar idola K-Pop memiliki korelasi negatif signifikan kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja tersebut. Penelitian Anggraeni, Praherdhiono & Sulthoni (2019) menyatakan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi sebesar 61,2% terhadap adiksi internet siswa tetapi terdapat 38,8% dari faktor lain yang mempengaruhinya.

Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan terdapat hubungan kecemasan sosial dan Adiksi internet. Penelitian Ramadhanti et al., (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif hubungan kecemasan sosial dengan adiksi internet pada 151 mahasiswa Psikologi di Gresik pada masa pandemi Covid-19. Fayazi & Hasani (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kecemasan sosial memegang peran penting dalam perkembangan kecanduan internet. Selanjutnya Yücens & Üzer (2018) menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kecemasan sosial dengan adiksi internet, kecemasan sosial memiliki peran dalam adiksi internet. Dong, dkk (2019) menunjukkan bahwa efek mediasi kecemasan sosial antara berbagai faktor dan kecanduan internet tersebut signifikan di kalangan remaja di Cina.

Dari beberapa penjelasan diatas, adiksi internet menjadi topik menarik dan penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut, mengingat pentingnya adiksi internet dalam kehidupan siswa SMA. Tingginya tingkat adiksi internet pada seseorang bisa menyebabkan masalah fisik dan emosional yang akan berdampak negatif pada interaksi dan perkembangan sosial (Nakaya, 2015). Dampak lain akibat tingginya adiksi internet adalah menyebabkan turunnya kualitas hubungan interpersonal manusia serta menurunkan kinerja seseorang (Gunawan, et al., 2020). Penelitian ini penting untuk dibahas karena agar mengembangkan penelitian yang telah ada dengan berbagai variabel yang ada yang membahas adiksi internet pada siswa SMA. Pada penelitian sebelumnya sudah terlihat hubungan variabel kontrol diri dan

kecemasan sosial dengan adiksi internet secara terpisah, akan tetapi penelitian ini akan melihat hubungan kedua variabel secara bersamaan. Selain itu, sejumlah penelitian terdahulu masih menunjukkan adanya perbedaan hasil yang mengatakan berhubungan dan tidak berhubungan antar variabel yang diteliti.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti membuat rumusan masalah yakni sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku adiksi internet ada siswa SMA?
2. Apakah terdapat hubungan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA?
3. Apakah terdapat hubungan kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian Rahman et al., (2022) menyatakan *parent dan peer attachment* dapat digunakan sebagai predictor adiksi internet pada remaja pengguna *smartphone*. Penelitian ini melibatkan responden remaja berusia 12 hingga 19 tahun yang berpendidikan SMP hingga SMA. Baiknya hubungan orang tua dan teman dekat dapat digunakan untuk mencegah penggunaan internet yang berlebih pada remaja, melalui komunikasi yang baik serta remaja mendapatkan perhatian yang baik hal tersebut dapat digunakan untuk pencegahan. Penelitian serupa yakni diteliti oleh Azizah et al., (2019) tentang

kualitas hubungan remaja siswa SMA yang menggunakan *smartphone* dan ayah dan ibu sebagai orang tua dengan kecanduan internet, dengan subjek siswa SMA pengguna internet aktif dan tinggal bersama orang tua, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas hubungan anak remaja dengan ayah sebagai orang tuanya dan kualitas hubungan remaja dengan ibu sebagai orang tua dengan adiksi internet. Kualitas hubungan remaja dengan ibu yang baik cenderung remaja tersebut mengakses internet lebih sedikit daripada yang kurang baik, hal ini dikarenakan remaja lebih di monitoring dan bisa terbuka dengan ibunya, yang mana sebagian kualitas hubungan remaja dengan ibu dapat berhubungan dengan adiksi internet. Melemahnya hubungan remaja dengan orang tua maka hubungan interpersonalnya akan terganggu sehingga remaja merasa kurang mendapat perhatian yang pada akhirnya akan lari kepada orang di dunia maya melalui internet.

Ada sejumlah penelitian yang melihat hubungan *loneliness* dan adiksi internet. Penelitian Anisaputri & Eryani (2020) melihat korelasi positif variabel kesepian (*loneliness*) dan adiksi internet dengan subjek mahasiswa di Bandung. Mahasiswa yang memiliki tingkat *loneliness* tinggi menyebabkan semakin meningkatnya penggunaan internet yang digunakan sebagai media berinteraksi dengan orang lain. Variabel sama juga terlihat pada penelitian Ariani et al., (2020) yang menunjukkan adanya korelasi antara kesepian dan pengungkapan diri pada *online* terhadap kecanduan internet

dengan subjek remaja akhir, namun didapatkan hasil bahwa tidak adanya korelasi antara kesepian dengan kecanduan internet.

Selanjutnya penelitian Budysan & Sidjaja (2019) mendapatkan hasil bahwa tidak ada korelasi antara dimensi kepribadian *big five* dengan adiksi internet kecuali *neuroticism*. Seseorang dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi akan mudah kecanduan dalam mengakses internet untuk berinteraksi dengan orang lain karena mereka protektif terhadap informasi pribadi. Penelitian lain meneliti tingkat efikasi diri siswa SMK dengan kecenderungan perilaku kecanduan internet remaja di masa pandemic covid-19 dengan subjek siswa SMK Purwokerto yang diteliti oleh Firdaus & Dewi (2021) mendapatkan hasil ada korelasi negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecanduan internet. Pada saat pandemi, remaja menghabiskan waktu luang dengan mengakses internet bermain game, maupun media sosial, artinya efikasi diri dianggap bisa menahan diri remaja untuk mengurangi penggunaan akses internet yang terlalu lama.

Penelitian dari luar Indonesia yang dilakukan oleh Gezgin et al., (2018) terdapat hubungan tingkat *nomophobia* siswa sekolah menengah dan kecanduan internet pada siswa menengah di Turki. Semakin lama durasi penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi perilaku *nomophobia*, akhirnya semakin tinggi tingkat kecanduan internet siswa maka semakin banyak perilaku *nomophobia*. Selanjutnya penelitian Servidio et al., (2018) yang dilakukan pada 300 mahasiswa Universitas Italia menyatakan bahwa terdapat dampak harga diri pada akibat kecanduan internet. Disebutkan

bahwa pengenalan strategi koping yang digunakan sebagai mediator dapat menimbulkan mediasi sebagian, tingkat harga diri yang rendah dapat menjadi prediktor koping yang mengarah pada penghindaran dan berpengaruh risiko kecanduan internet.

Selanjutnya ada sejumlah penelitian yang melihat korelasi kontrol diri dengan adiksi internet. Penelitian Saragih (2020) melihat adanya korelasi negatif signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan adiksi internet, yang mana kontrol diri yang tinggi dapat menurunkan tingkat kecenderungan adiksi internet. Penelitian Karnadi et al., (2019) menyatakan bahwa kontrol diri berhubungan signifikan dengan kecanduan internet pada siswa SMA di Palembang. Irawan et al., (2020) melihat pada subjek siswa SMA di Bandung adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Semakin meningkat tingkat kontrol diri remaja maka dapat membuat tingkat kecanduan internet menjadi semakin rendah dan begitu pula sebaliknya.

Penelitian Hidayat (2020) menunjukkan interaksi social secara *online* dan kecemasan sosial menjadi peran penting sebagai prediktor kecanduan internet pada remaja. Azka et al., (2018) melihat terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan pada media sosial dan internet pada mahasiswa Bandung, meningkatnya kecemasan sosial seseorang dapat meningkatkan tingkat ketergantungan media sosial seseorang dan begitu pula sebaliknya. Yücens & Üzer (2018) menyatakan dalam penelitiannya dengan subjek siswa *undergraduate medical* di Turki bahwa terdapat korelasi yang kuat antara Adiksi internet dan penghindaran fobia sosial menunjukkan

bahwa kecemasan sosial memiliki peran dalam adiksi internet. Dong et al., (2019) ditemukan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan internet di kalangan remaja Cina. Efek mediasi kecemasan sosial antara berbagai faktor dan kecanduan internet juga signifikan, yang dapat dijadikan panduan untuk mengurangi kecanduan internet pada remaja Cina.

Berdasarkan rangkuman dari penelitian sebelumnya, terlihat bahwa adiksi internet dipengaruhi oleh beberapa variabel. Dari beberapa variabel tersebut, penelitian ini akan berfokus pada variabel kontrol diri, kecemasan sosial dan adiksi internet dengan sasaran subjek siswa SMA. Siswa SMA merupakan yang paling banyak dalam menghabiskan waktunya dengan mengakses internet untuk berbagai macam keperluan. Dapat berupa keperluan positif seperti membantu dalam pengerjaan tugas hingga negatif seperti terus ingin mengakses internet dengan hal-hal yang kurang penting bahkan mengabaikan tugas dan lingkungan sekitar.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Manfaat hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, khususnya bidang psikologi tentang adiksi internet yang dapat memperbanyak teori-teori yang sudah ada.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya tentang adiksi internet.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberi wawasan dan pengetahuan untuk pembaca mengenai kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pertimbangan dalam menghadapi permasalahan yang berhubungan dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam skripsi ini terdiri dari 5 bab yakni bab I pendahuluan, bab II kajian pustaka, bab III metode penelitian, bab IV hasil dan pembahasan serta bab V penutup.

Pada bab I pendahuluan berisikan mengenai latar belakang masalah yang diteliti, rumusan masalah yang merupakan topik yang dibicarakan secara khusus dalam penelitian ini, keaslian penelitian berisi tentang penelitian terdahulu yang mendukung topik yang akan diteliti, tujuan penelitian berisi pada sasaran yang ingin dituju dalam penelitian, manfaat

penelitian tentang gambaran manfaat penelitian pada pengetahuan maupun lingkungan sekitar, sistematika pembahasan berisi tentang garis besar pembahasan dalam setiap bab penelitian.

Bab II kajian pustaka berisi teori tentang variabel yang akan diteliti. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini yakni adiksi internet, kontrol diri dan kecemasan sosial. Lalu juga terdapat hubungan antar variabel kontrol diri dan kecemasan sosial dengan adiksi internet siswa SMA, kerangka teoritik mengenai keterkaitan antar variabel penelitian serta hipotesis yakni jawaban sementara permasalahan penelitian yang harus dibuktikan kebenarannya. Teori adiksi internet meliputi definisi adiksi internet, aspek-aspek adiksi internet serta factor-faktor yang mempengaruhi adiksi internet. Teori kontrol diri meliputi definisi kontrol diri, aspek-aspek kontrol diri, serta factor-faktor yang mempengaruhi adiksi internet. Teori kecemasan sosial meliputi definisi kecemasan sosial, aspek-aspek kecemasan sosial serta factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial.

Bab III Metode penelitian merupakan metode yang akan digunakan dalam penelitian ini yang berisi tentang rancangan penelitian, subyek penelitian, instrument penelitian dan analisis data. Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian menggunakan rancangan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian yang menggunakan hubungan satu atau lebih variabel dengan satu atau lebih variabel lain. Hubungan antara variabel-variabel tersebut masih berada pada satu kelompok. Identifikasi variabel dalam penelitian yakni adiksi internet

sebagai variabel terikat (Y), kontrol diri dan kecemasan sosial sebagai variabel bebas (X). Mengenai subyek penelitian dalam penelitian ini merupakan siswa SMA pada 4 sekolah SMA di Sidoarjo. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga instrumen penelitian yakni skala adiksi internet, skala kontrol diri dan skala kecemasan sosial. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji hipotesis regresi linear berganda.

Bab IV hasil dan pembahasan yakni berisi mengenai gambaran tentang responden penelitian, deskripsi data hasil dari lapangan, pengujian hipotesis, dan pembahasan yang berupa penjelasan teoritis tentang ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Bab V tentang kesimpulan yakni interpretasi hasil penelitian dan saran yang merupakan anjuran untuk penelitian selanjutnya atau pengembangan penelitian selanjutnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Adiksi internet

1. Definisi Adiksi internet

Menurut Young (1996) dalam Kim dkk (2017) adiksi internet diartikan hilangnya kendali (kontrol) dalam menggunakan internet dan ditemukan yang mengakibatkan berbagai permasalahan dan penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Hidayat (2020) kecanduan internet adalah suatu tanda gejala gangguan mental dan perilaku yang terjadi akibat penggunaan internet yang berlebihan dan kontinu. Kecanduan internet dapat menunjukkan penggunaan internet berlebih dan dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Faradilla (2020) menyatakan bahwa kecanduan internet dapat dimasukkan dalam golongan bentuk perilaku yang mengarah pada kegagalan seseorang untuk menahan atau mengendalikan keinginan yang berlebihan. Hal tersebut dapat menyebabkan permasalahan pada suatu hal yang yang harusnya dilakukan individu tersebut.

Kecanduan internet (*internet addiction*) menurut Fauziah Yani & Nurmansyah (2022) adalah menggunakan internet secara berlebihan dijumpai dengan adanya tanda (gejala klinis) kecanduan misalnya terlalu asik, penggunaan berlebih terhadap suatu objek, tidak memikirkan akibatnya baik fisik maupun psikologis. Ramadhani dkk (2021) menyatakan

Kecanduan internet adalah suatu aktivitas mengakses dan menggunakan internet yang dilakukan individu secara berlebihan tidak bisa untuk dikontrol dan membuat penggunanya ingin terus mengakses internet hingga lupa waktu dan menjauhkan diri dari lingkungan sosialnya.

Harrigan (2014) dalam Aristanti & Rohmatun, (2019) menjelaskan bahwa adiksi internet dapat dilihat dari frekuensi dan lama penggunaan internet. Lamanya penggunaan internet individu dibagi dua jenis yakni penggunaan normal dan penggunaan yang internet yang dianggap berlebihan. Penggunaan normal rata-rata dengan durasi mengakses internet selama 8 jam per minggu sedangkan penggunaan yang berlebihan memakan waktu untuk mengakses internet selama 38,5 jam perminggu (Aristanti & Rohmatun, 2019). Selain itu pecandu internet mengalami lebih banyak perasaan marah, muncul gejala tertekan, penarikan sosial, dan timbullah konflik keluarga (Cerniglia et al. 2017; Agbaria & Bdier, 2021).

Kecenderungan perilaku adiksi internet adalah suatu kecondongan individu mendekati bahkan hingga terkategori dalam adiksi internet. Adiksi internet adalah perilaku menggunakan internet secara terus menerus. Adiksi internet adalah suatu aktivitas individu dalam penggunaan internet yang berlebihan hingga menyebabkan lupa waktu dan jauh dari lingkungan sosialnya. Individu dikatakan memiliki kecenderungan perilaku adiksi internet yakni dengan menghabiskan

internet selama 6 jam per hari yang digunakan sebagai hiburan bukan untuk suatu kepentingan seperti pekerjaan ataupun sekolah.

2. Aspek Adiksi internet

Aspek-aspek adiksi internet menurut Young (1998) dalam Prasajo et al., (2018) adalah sebagai berikut:

a. Mengutamakan internet (*Salience*)

Individu mengutamakan internet yang digunakan untuk kebutuhan utama dalam hidupnya. Individu selalu disibukkan ketika dalam menggunakan internet. Bahkan ketika *offline* individu merasa seperti menantikan waktu untuk dapat melakukan aktivitas *online* atau segera ingin kembali *online*.

b. Penggunaan yang berlebihan (*Excessive Use*)

Individu mengakses internet berlebihan hingga membutuhkan lebih banyak waktu untuk dapat memuaskan diri dalam menggunakan internet. Penggunaan internet berlebihan yakni lebih dari 6 jam dapat dikatakan masuk dalam kecenderungan adiksi internet (Gunawan et al., 2020)

c. Mengabaikan pekerjaan (*Neglect work*)

Individu lebih mementingkan menggunakan internet dalam aktivitas sehari-harinya. Individu cenderung mengabaikan pekerjaan yang harus ia kerjakan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Antisipasi (*Anticipation*)

Antisipasi ini adalah individu mengakses internet dengan waktu yang lama lebih dari yang dibutuhkan. Individu cenderung gagal untuk mengantisipasi diri dalam mengakses internet pada kegiatan sehari-hari.

e. Kurangnya kendali diri (*Lack of Control*)

Individu kurang mampu bahkan tidak mampu mengendalikan ataupun mencoba menghentikan diri dalam menggunakan internet. Individu bisa merasa cemas, cepat marah hingga stress dan depresi apabila mencoba untuk menghentikan pemakaian internet pada kehidupan sehari-hari.

f. Mengabaikan kehidupan sosial (*Neglect Sosial Life*)

Individu tidak memperhatikan kehidupan sosial atau orang di sekitarnya karena terlalu banyak mengakses internet. Individu mengambil resiko untuk kehilangan teman atau orang-orang di sekitarnya.

3. Faktor Adiksi internet

Menurut Nakaya (2015) terdapat beberapa factor yang mendorong adiksi internet yakni meliputi takut ketinggalan (FOMO), ego, nilai yang didapatkan, kontrol diri, dan harga diri.

a. Takut ketinggalan (*Fear of Missing Out*)

Ketakutan ketinggalan beberapa info yang *up-to-date*, berita atau acara penting yang menyebabkan banyak orang sering mengakses situs jejaring sosial mereka.

b. Ego

Penelitian menunjukkan bahwa seseorang senang memiliki pengikut (*followers*) dan ini mendorong mereka untuk sering membuat beberapa postingan yang menarik.

c. Nilai yang didapatkan

Banyak pengguna internet dan media sosial percaya bahwa internet atau jaringan memberikan banyak manfaat dan keuntungan yang mereka tidak miliki – misalnya mengakses instan berita terbaru atau penawaran belanja.

d. Kontrol diri.

Pengguna internet dan jejaring sosial merasa berdaya karena mereka memiliki suatu kontrol diri pada pengalaman mereka, seperti kapan mereka melakukan dan apa yang mereka akses di internet. Hal tersebut bebas dilakukan seseorang.

e. Harga diri

Individu menilai kekuatan dan kelemahan diri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain di internet atau jejaring sosial. Hal ini bisa meningkatkan harga diri maupun menurunkan harga diri.

Menurut Young (2004) terdapat beberapa faktor yang berkontribusi dalam perilaku adiksi internet:

a. Akses internet gratis dan tidak terbatas

Siswa atau mahasiswa dapat mengakses internet secara gratis di sekolah atau kampus mereka karena mendapatkan akun dan *password* dari pihak sekolah. Siswa mengakses internet dengan gratis tanpa ada batasan waktu untuk *login* dan kenyamanan sepanjang waktu ini yang merupakan impian pengguna internet.

b. Banyak nya waktu luang yang dimiliki

Siswa maupun mahasiswa memiliki banyak waktu luang selain harus belajar di kelas. Sebagian mahasiswa menghadiri kelas selama 12 hingga 16 jam dalam satu minggu. Kegiatan yang dapat dilakukan pada waktu luang yang dimiliki siswa adalah membaca, belajar, pergi ke bioskop, bergabung dengan klub atau menjelajahi lingkungan baru di luar kampus, ataupun mengakses internet.

c. Kebebasan pengawasan orang tua

Mahasiswa jauh dari rumah dan pengawasan orang tua. Seseorang menggunakan kebebasan itu unntuk mengakses internet lebih banyak misalnya untuk mengobrol dengan orang lain melalui aplikasi pesan di internet.

- d. Tidak ada kendali diri (*self controlling*) atas apa perkataan dan perbuatan ketika *online*

Siswa dan mahasiswa menggunakan internet dengan bebas mengakses apapun tanpa adanya *controlling*. Seseorang memegang kendalinya sendiri atas perkataan dan perbuatan dalam menggunakan internet.

- e. Dorongan dari fasilitas yang didapatkan

Mahasiswa mendapat dorongan penuh dari fakultas untuk memanfaatkan sepenuhnya sumber daya internet yang luas. Kegiatan pembelajaran atau penyampaian materi bahkan berinteraksi mahasiswa dan dosen bisa melalui internet dan *email*.

- f. Mendapatkan intimidasi atau ancaman sosial dan pengasingan diri

Mahasiswa yang tidak dapat masuk dalam suatu komunitas kampus beralih dalam komunitas internet. Bergabung dalam komunitas internet bisa tanpa menampilkan wajah, beralih kepada teman *online* untuk bersembunyi dari perasaan takut, cemas dan depresi yang sulit. Melarikan diri dari tekanan untuk mendapatkan nilai yang terbaik, mewujudkan ekspektasi dan harapan orang tua, dan melawan persaingan menemukan pekerjaan yang sangat ketat dalam kehidupan.

- g. Usia yang legal

Dengan usia legal minum alkohol minimal pada 21 tahun di sebagian besar Negara, mahasiswa tidak dapat terbuka untuk minum

alkohol dan bersosialisasi di bar. Mereka mencari pengganti yakni menggunakan internet sebagai pengganti pilihan.

Faktor yang mempengaruhi adiksi internet menurut Young K.; Montag; Reuter (2015) yakni terdapat faktor sosial, faktor psikologis dan faktor biologis.

a. Faktor sosial

Masalah sosial atau kesulitan interpersonal seperti introversi dapat dikatakan sebagai sumber untuk menggunakan internet yang berlebih. Seseorang dapat kesulitan berkomunikasi dalam suasana tatap muka dengan baik karena sudah kecanduan internet. Inilah yang membuat mereka beralih menggunakan internet, berinteraksi dengan teman *online* karena menganggap lingkungannya lebih mempunyai keamanan yang baik dan mudah. Harga diri dapat memburuk, memiliki perasaan yang terhambat dan menambah permasalahan dalam hidup seperti kesulitan melakukan teamwork, merupakan akibat dari memiliki keterampilan komunikasi yang buruk. Dengan menggunakan internet merupakan cara untuk bisa tetap terlibat atau berkomunikasi dengan orang lain tanpa takut berinteraksi dengan orang lain. Selain itu beralih menggunakan internet untuk bersosial dengan orang lain dianggap sebagai pengganti bersosialisasi yang hilang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang beralih ke internet ketika merasa kesepian dan membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi saling bertukar ide

dan pikiran. Beberapa media dalam internet yang digunakan untuk menjalin kegiatan sosial adalah *chat room*, *game online*, atau media sosial.

b. Faktor psikologis

Terdapat dua jenis pecandu internet. Yang pertama yakni pecandu internet dengan diagnosis ganda menderita masalah psikologis seperti depresi, kecemasan sosial, impulsif gangguan obsesif-kompulsif. Kedua yakni pecandu internet baru, yang mana tidak memiliki riwayat penyakit atau kecanduan psikiatri dan kecanduan terhadap internet merupakan masalah baru. Menggunakan internet memiliki keamanan menghindari penolakan atau kecemasan melakukan interaksi dengan orang lain.

Seseorang dengan kecanduan internet dengan diagnosis ganda ini percaya bahwa kecanduan internet lebih aman daripada kecanduan narkoba atau alkohol. Seseorang yang menderita depresi menggunakan internet sebagai mengatasi perasaan sedih dan harga diri rendah terkait gangguan tersebut. Orang tersebut beralih pada kegiatan *online* untuk melupakan perasaan sedih dan melarikan diri ke internet. Contoh lain yakni seseorang menderita kecemasan sosial mencari pertemanan di lingkungan virtual yang menurutnya aman. Seorang yang kompulsif menemukan sumber kepuasannya melalui platform *online*. Pengalaman akan berinteraksi *online* ini merubah

rasa sakit dan kecemasan menjadi kelegaan dan tempat perlindungan pribadi.

Pecandu internet baru ini menggunakan internet hanya untuk berkomunikasi saja. Seperti mencari obrolan dengan orang lain menggunakan *chat room online* yang menggunakan internet, dengan menggunakan perangkat seluler pintar (*smartphone*). Misal seseorang yang kecanduan harus melakukan *chatting* di *online chatting* melalui perangkat yang ia punya seperti ponsel, PC, komputer dan lain sebagainya.

Menurut Morahan-Martin & Schumacher (2003) penyebab lain dari adiksi internet adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah suatu kecemasan yakni rasa takut yang berlebihan terhadap situasi sosial tertentu. Dalam penelitian disebutkan bahwa terdapat 34% pecandu internet itu mempunyai riwayat kecemasan. Seseorang menggunakan internet itu untuk bisa diterima dalam sosial juga sebagai sarana menghindari dari kecemasan sosial. Kecemasan sosial termasuk dalam faktor prediktif masalah penggunaan internet atau adiksi internet (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Azka (2018) menyebutkan adiksi internet dipengaruhi oleh kecemasan sosial. Individu cemas melakukan interaksi sosial dan cenderung melakukan interaksi secara online dan membuat citra diri yang paling baik agar dapat menciptakan kesan yang bermakna positif dari individu lain, bahkan bisa tidak sesuai dengan kenyataan aslinya.

c. Faktor biologis

Studi EEG (*Electroencephalogram*) dilakukan menemukan bahwa subjek yang diklasifikasikan sebagai pecandu internet mempunyai aktivasi pemindaian otak yang lebih rendah dibagikan kelompok normal. Dalam menyelesaikan tugas penghambatan tahap akhir mereka harus terlibat lebih kognitif. Terdapat kurangnya efisiensi dalam pemrosesan informasi otak dan rendahnya kontrol impuls dibandingkan orang biasa pada seseorang yang kecanduan internet (hanya dalam sinyal EEG). Kelompok pengguna internet memiliki prevalensi genotipe SS yang lebih tinggi, penghindaran bahaya yang lebih tinggi dan skor depresi menunjukkan bahwa pengguna yang berlebihan mungkin memiliki sifat genetik dan kepribadian yang mirip dengan pasien depresi.

B. Kontrol diri

1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri menurut Zubaedi; Sekarningrum & Nugrahanta (2021) adalah suatu kemampuan individu mengatur pikiran dan perilaku yang bisa mencegah adanya dorongan atau desakan dari dalam maupun luar yang akan menyebabkan berperilaku yang benar. Borba (2008) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan mengendalikan daya pikir dan perilaku diri agar mampu menahan desakan dari diri sendiri maupun luar diri yang dapat menyebabkan perilaku individu baik dan benar. Tangney et al., (2004) menyebutkan kontrol diri adalah kesanggupan

untuk mengubah respon batin individu, dan menghentikan suatu kecenderungan tindakan yang tidak diinginkan dan mencegah diri untuk tidak melanjutnya. Pengendalian diri ini harus ikut andi dalam menghasilkan suatu kegiatan atau hasil positif untuk kehidupan. Sedangkan menurut Averill dalam Ghufron & Risnawati (2017) kontrol diri adalah suatu kesanggupan individu untuk mengubah suatu tindakan, kemampuan mengolah informasi yang didapat, dan kemampuan bertindak sesuai apa yang diyakini.

Menurut Marsela & Supriatna (2019) kontrol diri adalah kekuatan untuk mengatur, menyusun, menempakan suatu perilaku yang mengarah kepada hal yang positif dan bisa dikembangkan selama proses kehidupan individu tersebut. Henden (2008) menjelaskan kontrol diri adalah suatu konsep kapasitas membawa tindakan seseorang sejalan dengan niat seseorang tersebut dalam menghadapi motivasi bersaingnya. Misalnya adalah seseorang yang memiliki mengontrol dirinya untuk menolak rokok dan akibatnya seseorang tersebut tidak merokok karena adanya pengendalian diri tersebut meskipun ia memiliki keinginan untuk merokok. Berk (1993) dalam Suyasa (2004) menjelaskan pengendalian diri adalah suatu kemampuan diri untuk menghadapi suatu keinginan yang berlawanan dengan perilaku tidak sesuai dengan aturan. Sedangkan menurut Giliom (2002) kontrol diri adalah kemampuan dengan tiga aspek yakni kemampuan untuk menentukan perilaku yang dapat merugikan orang lain, kemampuan untuk bekerja sama dengan baik,

mampu mematuhi peraturan yang ada, serta mampu mengutarakan pendapat atau keinginan tanpa menyakiti perasaan orang lain.

Dalam teori perkembangan moral menurut Kohlberg (1969) terdapat tiga tahap perkembangan moralitas yakni pertama tahap *preconventional* (Papalia, et al, 2004; Suyasa, 2004). Tahap ini terjadi pada saat individu berusia empat hingga sepuluh tahun, individu berperilaku atas dasar kontrol luar dirinya yaitu dengan menghindari hukuman dan mendapatkan imbalan. Kedua, tahap *conventional*, tahapan ini terjadi pada usia lebih dari sepuluh tahun. Individu mulai menyadari bahwa dalam kehidupannya ada kebutuhan sosial yang teratur. Menjadi individu yang baik dan menyenangkan lingkungan sekitar, serta tercapainya kehidupan sosial yang baik. Ketiga, tahap *postconventional*, terjadi mulai pada masa remaja atau dewasa muda, pada masa ini individu menyadari bahwa ada pertentangan antara peraturan yang ada dengan prinsip lain seperti keseimbangan hak dan kewajiban dan keadilan. Pengendalian diri atau kontrol diri ini dimana individu menahan untuk bertindak berlawanan dengan aturan yang ada. Individu mematuhi peraturan yang ada dengan dasar rasa takut akan diberi hukuman atau mendapatkan imbalan dan ini dikatakan pada masa perkembangan moral *preconventional*, kontrol diri masih berasal dari luar. Setelah masa tahapan itu berkembang masuk ke dalam masa perkembangan moral *conventional*, kontrol diri mulai tertanam dalam diri individu dan ditandai dengan keinginan untuk mengikuti aturan

bukan karena adanya paksaan atau pengendalian dari luar diri melainkan mulai mengetahui akan kebutuhan kehidupan sosial yang baik dan teratur. Pada masa selanjutnya individu lebih merasa terbiasa dan sudah melakukan kontrol diri demi dirinya sendiri untuk mengikuti peraturan yang ada dan berperilaku sesuai dengan prinsip yang dimiliki, ini masuk ke dalam masa perkembangan moral *postconventional*.

Rendahnya kontrol diri akan membuat individu itu buruk. Individu tidak dapat mengontrol perilaku akibatnya mereka berperilaku bebas sesuka pikiran dan hati nurani mereka. Rendahnya kontrol diri membuat individu tidak dapat mengerem atau menghentikan perilakunya dan akan melakukan perilaku atau tindakan yang berbahaya (Borba, 2008). Sedangkan tingginya kontrol diri akan membuat individu jauh lebih baik (Tangney et al., 2004). Tingginya kontrol diri akan mampu memiliki nilai baik seperti langsung mengerjakan tugas yang dimiliki. Kedua, tingginya kontrol diri akan mampu memiliki lebih sedikit masalah mengontrol impuls seperti dalam acara makan akan mampu mengontrol diri. Ketiga, kontrol diri yang baik mampu menjadikan individu mampu memiliki penyesuaian psikologis yang baik. Keempat, tingginya kontrol diri mampu membantu menjadikan hubungan interpersonal menjadi lebih baik. Kelima, tingginya kontrol diri akan membuat individu lebih merasa bersalah dan rasa malu lalu introspeksi diri yang membuat individu bisa melihat dirinya lebih dalam.

Kontrol diri bertujuan mengendalikan diri dari hal negatif untuk mengarahkan diri kepada hal yang positif. Kontrol diri dilakukan dengan cara mengendalikan pikiran dan perilaku diri yang menyebabkan seseorang berperilaku dengan baik dan benar. Tingginya kontrol diri dalam diri akan mampu membuat dirinya jauh lebih baik yakni dengan tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, mampu mengendalikan dirinya, menyesuaikan psikologisnya, mampu memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan lebih banyak melakukan introspeksi diri. Rendahnya kontrol diri dalam individu akan merugikan diri karena tidak dapat menghentikan perilakunya dan dapat melakukan perilaku berbahaya.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Terdapat beberapa Aspek-aspek kontrol diri yang dijelaskan oleh Tangney et al., (2004) adalah sebagai berikut:

a. Disiplin diri (*Self discipline*)

Sikap disiplin individu terhadap dirinya sendiri. Bagaimana individu mengatur diri atau menyesuaikan diri dengan aturan yang ada.

b. Tindakan yang disengaja/ non impulsive (*Deliberate/ non impulsive action*)

Individu bertindak secara tidak impulsive yakni memberikan aksi atau tindakan kepada suatu rangsangan dengan pertimbangan yang baik dan matang.

c. Pola kebiasaan sehat (*Healthy habits*)

Individu memiliki model kebiasaan yang sehat, tidak melanggar aturan yang ada.

d. Etika kerja (*Work Ethics*)

Individu melakukan pekerjaan sesuai dengan etika yang ada.

e. Keandalan (*Reliability*)

Keandalan atau *reliability* mengaju pada konsistensi. Kemampuan individu untuk menangani sebuah permasalahan atau menguji daya tahan individu.

3. Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menurut Ghufron & Risnawati (2012) adalah:

a. Faktor Internal

Usia merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi kontrol diri. Semakin beranjak usia maka semakin bagus dalam melakukan kontrol terhadap diri sendiri. Individu tersebut mampu dalam mengontrol diri dan mempertimbangkan berbagai hal baik dan tidak baik untuk dirinya. Seiring bertumbuh dan berkembangnya seseorang bertambah pula pengalaman yang telah dilaluinya. Individu tersebut belajar untuk menghadapi kenyataan, dengan lingkungan sekitar yang mempengaruhinya, belajar bangkit dari kegagalan, menegarkan diri dari kekecewaan, ketidak sukaan dan berani untuk menghadapi dan

mengendalikannya yang mana suatu kontrol itu akan tumbuh dalam dirinya.

b. Faktor eksternal

Lingkungan sekitar individu dan pihak keluarga dapat dikatakan sebagai faktor eksternal yang bisa berpengaruh pada kontrol diri. Lingkungan pada keluarga sangat penting menentukan individu mampu untuk mengendalikan dirinya sendiri. Orang tua menerapkan sikap disiplin, karena sikap ini dapat membentuk karakteristik diri yang baik dan dapat mengontrol individu. Disiplin yang dipraktikkan dalam suatu lingkungan keluarga dapat membantu mengembangkan kontrol diri seseorang.

C. Kecemasan Sosial

1. Definisi Kecemasan Sosial

Philip Zimbardo mendefinisikan Kecemasan sosial yakni ketakutan dirinya akan dipermalukan dan cemas terhadap kritikan dan konflik dari lingkungan sekitar. Kecemasan sosial adalah ketakutan akan evaluasi orang lain terhadap dirinya (Hankin, 2005). Kecemasan sosial adalah ketika individu merasa cemas dalam situasi sosial yang berbeda-beda dan setiap hari, individu takut diperhatikan atau diawasi orang sekitarnya. Individu yang memiliki kecemasan sosial sangat berhati-hati dalam bertindak atau berperilaku. Seseorang dengan kecemasan sosial akan mendapatkan banyak keringat, tersipu-sipu,

badan gemetar, hingga sulit untuk berbicara dengan orang lain (Khawarizmi, 2022). Kecemasan sosial merujuk pada kegugupan dan ketidaknyamanan diri berada dalam suatu situasi sosial, takut melakukan sesuatu yang membuat malu, membuat impresi buruk atau dihakimi oleh orang lain (Antony & Swinson, 2003). Kecemasan sosial adalah ketika individu memiliki ketakutan berinteraksi dengan orang lain dalam suatu lingkungan. Memiliki kecemasan sosial membuat individu tersebut takut dihakimi oleh orang lain.

Kecemasan sosial menurut La Greca et al., (2015) adalah suatu bentuk ketakutan sosial yang terjadi secara kontinu dan irasional terhadap hadirnya orang lain. Individu menjauhi kondisi dimana kemungkinan ia akan dikritik orang lain dan menimbulkan kecemasan. Kecemasan sosial adalah perasaan ketidaknyamanan dengan adanya orang lain atau hadirnya orang lain di sekitar individu. Individu yang menderita kecemasan sosial akan sulit untuk berbicara di depan, menelepon orang lain, masuk ke dalam ruangan asing atau ruangan dengan orang asing, atau berpesta di pesta orang lain. Individu dengan kecemasan sosial tinggi akan mengunci diri dalam interaksi sosial, cenderung menolak orang lain karena takut dirinya akan ditolak dari interaksi sosial lain (Suryanto, 2012).

Proses kecemasan sosial menurut Brehm dan Kassir (1998)



Gambar 2. 1 Proses kecemasan sosial Brehm & Kassir (1998)

Proses kecemasan sosial dijelaskan oleh Brehm dan Kassir (1998) dalam Suryanto (2012) Dalam proses kecemasan sosial ini dijelaskan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial akan berkecenderungan untuk menolak orang lain karena takut untuk ditolak dari interaksi sosial (hal ini adalah takut dengan adanya reaksi negatif dari orang lain). Akhirnya individu tersebut menarik diri dari interaksi sosial. Individu lain pun akan enggan atau memiliki reaksi yang negatif pula terhadap individu yang memiliki kecemasan sosial. Perilaku tersebut saling menguatkan seperti pada gambar. Jika seseorang sudah terjebak dalam proses kecemasan sosial, cenderung sulit untuk keluar.

Kecemasan sosial adalah ketakutan atau kecemasan terhadap keadaan sosial tertentu. Kecemasan sosial merupakan ketakutan yang terjadi secara kontinu dan irasional pada keberadaan orang lain dalam sekitarnya. Individu dengan kecemasan sosial lebih menarik diri dari interaksi sosial dan takut berinteraksi dengan orang disekitarnya. Individu tersebut juga takut akan evaluasi orang lain terhadap dirinya.

2. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

Terdapat 3 aspek kecemasan yang diungkapkan LaGreca & Lopez (1998) yakni:

a. Ketakutan akan evaluasi negatif

Individu mengalami ketakutan atau kecemasan terhadap penilaian dan evaluasi yang buruk dan negatif dari teman sebayanya.

b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru

Penghindaran ini adalah menghindari situasi sosial yang membuat individu tertekan atau kesughan dengan situasi sosial yang baru.

c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum

Individu menghindari lingkungan sosialnya secara umum, menghindari berbagai kesughan dan ketidaknyamanan dengan teman sebayanya.

3. Faktor yang mempengaruhi Kecemasan Sosial

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial menurut Antony & Swinson (2008) adalah sebagai berikut:

a. Faktor biologi

Faktor biologi mempengaruhi kecenderungan untuk mengalami kecemasan dalam situasi sosial. Proses biologis seperti seleksi alam, genetika, aktivitas otak dan perubahan tingkat neurotransmitter di otak dapat menyebabkan kecemasan sosial.

Seleksi alam adalah proses dimana individu yang paling mampu beradaptasi dengan lingkungannya adalah yang paling mungkin bereproduksi dengan sukses mempertahankan diri sehingga menyebabkan spesies berevolusi secara bertahap dan bertahan dalam batas waktu lama. Kecemasan dapat meningkatkan peluang untuk bertahan hidup, misalnya saat takut. Respon lawan atau lari yang diasosiasikan dengan ketakutan dan kepanikan melindungi individu dari potensi bahaya. Saat takut tubuh cepat digerakkan baik menghadapi bahaya langsung atau melarikan diri secepat mungkin. Sensasi yang dirasakan saat ketakutan (misalnya denyut nadi meningkat, nafas lebih cepat, berkeringat dan sebagainya) dirancang membantu memenuhi tuntutan fisik dalam menghadapi ancaman (berkelahi) atau melarikan diri ke tempat aman. Merasa cemas dalam situasi sosial berfungsi untuk mengingatkan individu untuk memperhatikan efek perilaku terhadap orang sekitar. Namun kecemasan sosial yang ekstrim dapat menyebabkan seseorang melakukan banyak kesalahan di tempat kerja atau sekolah. Orang cemas juga menghindari mengambil resiko sosial dan mungkin merasa sulit untuk berteman.

Genetika. Sein, Chartier, Hazen, Kozak, dll (1998) menemukan bahwa Kecemasan sosial dapat diturunkan dalam genetik keluarga misalnya ayah dan ibu, kakak atau adik sebagai saudara kandung, atau anak dengan kecemasan sosial ekstrem membuat sepuluh kali lebih

mungkin mengalami kecemasan sosial. Jika genetik berperan, apakah kecemasan sosial tidak dapat diubah sama sekali tidak, susunan genetik mempengaruhi hampir semua aspek diri termasuk kebugaran fisik, kemampuan akademik, berat badan, kepribadian dan minat bakat. Perilaku dan pengalaman masih memainkan peran penting dalam menentukan perilaku dan kinerja di berbagai bidang.

Neurotransmitter. Sejumlah penelitian telah menemukan peningkatan aktivitas di bagian otak tertentu selama kecemasan sosial terjadi. Neurotransmitter dopamin mungkin terlibat dalam kecemasan ini. Peran serotonin juga menghasilkan temuan beragam. Neurotransmitter dapat mempengaruhi kecemasan sosial.

b. Faktor psikologis

Pengalaman dan kepercayaan orang juga berkontribusi dalam kecemasan sosial seseorang. Pertama, Belajar langsung dalam trauma atau sesuatu yang negatif dalam situasi tertentu dapat menimbulkan rasa takut. Contoh dari trauma sosial adalah menjadi korban bullying dari anak lain selama masa pertumbuhan, memiliki orang tua, pengajar kelas atau orang dekat lainnya yang terlalu mengkritik, melakukan hal yang memalukan seperti berbuat kesalahan. Kedua, mengamati orang lain yang takut akan suatu situasi dapat mengajarkan seseorang untuk gugup atau cemas. Misalnya tumbuh dalam keluarga yang dimana anggota keluarganya sangat pemalu dan jarang bersosialisasi, melihat teman kelas yang sering dikritik guru pada saat

presentasi, melihat orang cemat sampai maju mempresentasikan sesuatu. Ketiga, belakar dari informasi dan makna yang tidak langsung. Seseorang dapat belajar takut pada situasi sosial tentang membaca tentang bahaya membuat kesan buruk pada orang lain. Contohnya adalah orang tua memberitahu berulang kali pentingnya selalu memberikan kesan baik.

D. Hubungan Kontrol Diri dan Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Perilaku Adiksi Internet Pada Siswa SMA

Menurut Karnadi dkk (2019) dalam penelitiannya yang dilakukan pada siswa SMA di Palembang dengan hasil yang menjelaskan bahwa antara kontrol diri dengan kecanduan internet itu berhubungan. Irawan dkk (2020) dalam penelitiannya meneliti pada siswa SMAN 11 Bandung mengenai korelas kontrol diri dengan kecanduan internet didapatkan hasil yakni mengindikasikan adanya korelasi negatif kontrol diri dengan kecanduan internet. Diartikan sebagai semakin tinggi tingkat kontrol diri maka tingkat kecanduan internet rendah dan begitu pun sebaliknya. Menurut Faradilla (2020), kontrol diri memiliki hubungan dengan ketergantungan internet pada remaja. Tingginya kontrol diri yang baik dalam diri individu dapat mengatur tindakannya dalam menggunakan internet dengan baik sesuai dengan apa yang dibutuhkan serta mampu menyepadankan kegiatan lain dalam kehidupan nyata. Harahap (2017) menyatakan dalam penelitiannya remaja yang kurang baik dalam mengontrol diri untuk menggunakan internet disebabkan karena merasa kurang dukungan teman dan keluarga serta merasa

kurang diperhatikan. Yani & Nurmansyah (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Individu yang bermasalah dalam mengontrol diri dalam penggunaan internet dapat terkena dampak negatif internet seperti menggunakannya untuk hal negatif dan bisa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Ismail & Zawahreh (2017) menjelaskan bahwa individu akan terbiasa mengontrol diri untuk melakukan hal yang lebih bermanfaat dan positif seperti berolahraga, berinteraksi dengan keluarga dan teman daripada menjelajahi internet, mengontrol diri bisa juga dengan menetapkan jadwal khusus dalam penggunaan internet. Lalu penelitian Anggraeni dkk (2019) menjelaskan adanya hubungan positif kontrol diri dengan kecanduan internet. Hal ini terjadi karena kesadaran mahasiswa dalam penggunaan internet itu ada namun, mereka masih tetap menggunakannya karena membutuhkan informasi dalam internet.

Penelitian Hidayat (2020) yang dilakukan pada 366 siswa SMA Negeri Kabupaten Purbalingga menunjukkan kecemasan sosial berhubungan dengan kecanduan internet. Individu yang berinteraksi *online* untuk berteman dengan pengguna *online* mendapati kecemasan sosial saat berinteraksi langsung dengan orang lain, hal ini dapat berkontribusi pada adiksi internet. Individu memanfaatkan kegiatan interaksi *online* untuk menekan kecemasan yang dimilikinya namun jika terus menerus dilakukan bisa bermanfaat buruk yang kecanduan internet. Sama dengan Ramadhanti dkk (2022) yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial berpengaruh terhadap kecanduan internet. Selanjutnya pada penelitian Warella & Pratikto (2021) menunjukkan

bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan dengan kecanduan internet. Kecemasan sosial merupakan hal yang harus diatasi karena individu ketakutan pada situasi tertentu dengan menunjukkan kecemasan yang mana dapat merugikan individu itu sendiri sehingga tidak dapat berinteraksi dengan orang lain (Ramadhanti et al., 2022).

E. Kerangka Teoritik

Adiksi internet diartikan hilangnya kendali (kontrol) dalam menggunakan internet dan ditemukan yang mengakibatkan berbagai permasalahan dan penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari Young; Kim et al., (2017). Kecenderungan perilaku adiksi internet adalah suatu kecondongan individu mendekati bahkan hingga terkategori dalam adiksi internet. Adiksi internet adalah perilaku menggunakan internet secara terus menerus. Adiksi internet adalah suatu aktivitas individu dalam penggunaan internet yang berlebihan hingga menyebabkan lupa waktu dan jauh dari lingkungan sosialnya. Individu dikatakan memiliki kecenderungan perilaku adiksi internet yakni dengan menghabiskan internet selama 6 jam per hari yang digunakan sebagai hiburan bukan untuk suatu kepentingan seperti pekerjaan ataupun sekolah (Gunawan et al., 2020).

Terdapat beberapa aspek-aspek adiksi internet menurut Young (1998) dalam Prasojo et al., (2018) adalah mengutamakan internet (*Salience*), penggunaan yang berlebihan, mengabaikan pekerjaan, antisipasi, kurangnya kendali diri, mengabaikan kehidupan sosial. Beberapa faktor yang berkontribusi dalam perilaku adiksi internet menurut Young (2004) adalah

akses internet gratis dan tidak terbatas, banyaknya waktu luang yang dimiliki, kebebasan pengawasan orang tua, tidak ada kendali diri (*self controlling*) atas apa perkataan dan perbuatan ketika *online*, dorongan dari fasilitas yang didapatkan, mendapatkan intimidasi atau ancaman sosial, usia yang legal. Selanjutnya terdapat faktor yang mempengaruhi adiksi internet menurut Young K.; Montag; Reuter (2015) pertama, faktor sosial yang meliputi individu mengalami kesulitan berkomunikasi sehingga beralih menggunakan dan berinteraksi di internet. Menggunakan internet memiliki keamanan menghindari penolakan atau kecemasan melakukan interaksi atau bahkan kontak fisik (kecemasan sosial) dengan orang lain. Kedua, faktor psikologis yang meliputi pecandu internet dengan dua jenis yang pertama kecanduan internet disertai masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dll, kedua yakni kecanduan internet baru. Ketiga, faktor biologis yakni individu yang kecanduan internet mempunyai aktivasi pemindaian otak lebih rendah.

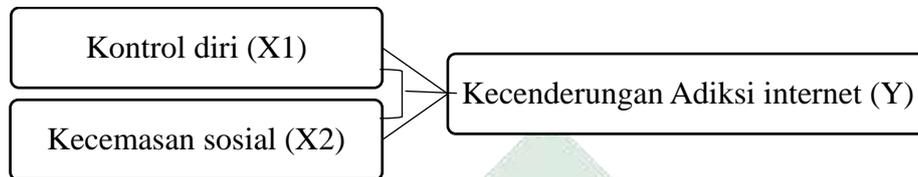
Tingginya tingkat adiksi internet pada seseorang bisa menyebabkan masalah fisik dan emosional yang akan berdampak negatif pada hubungan dan perkembangan sosial (Nakaya, 2015). Terdapat konsekuensi negatif apabila kecanduan internet ini semakin tinggi yakni perubahan mood atau emosi termasuk iritabilitas, kemarahan, gangguan pola tidur, cemas, depresi, kehilangan teman di dunia nyata, hingga rusaknya produktifitas. Tingginya tingkat adiksi internet pada siswa SMA akan memberikan dampak negatif dapat berupa masalah psikologi maupun sosial mulai dari muncul rasa kesepian hingga depresi. Bisa juga menyebabkan kesulitan berkomunikasi

dengan lingkungan sosial pun menjadi masalah serta bisa menurunkan hasil pembelajaran siswa (Septania & Proborini, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Faradilla (2020) membuktikan bahwa memiliki hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet, yaitu rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan tingginya ketergantungan internet pada remaja dan begitu pula sebaliknya. Harahap (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan ketergantungan internet. Li et al., (2021) dalam penelitiannya bahwa hasil meta analisis dengan 83 penelitian dengan 80.681 siswa menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan kecanduan internet.

Selanjutnya Hidayat (2020) dalam penelitiannya membuktikan bahwa kecemasan sosial berpengaruh terhadap kecanduan internet pada 366 orang remaja di Purbalingga yang mana kecemasan sosial membuat individu sulit bersosialisasi dengan lingkungan nya. Seseorang yang memiliki kecemasan sosial berusaha mengatasi permasalahannya dengan beralih dari dunia nyata ke dunia *virtual*, yang dianggap lebih menyenangkan dan mudah untuk mencari teman *online*. Penelitian Azka et al., (2018) menyatakan bahwa kecemasan sosial mempengaruhi ketergantungan media sosial pada mahasiswa. Penelitian Dong et al., (2019) menunjukkan terdapat beberapa faktor yang memberikan pengaruh kecanduan internet di kalangan remaja, salah satunya adalah efek mediasi kecemasan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap adiksi internet.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA. Bagan kerangka teoritik digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 2 Kerangka teori

Gambar diatas menjelaskan bahwa kontrol diri individu mempengaruhi kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA. Apabila kontrol diri siswa SMA tinggi maka kecenderungan perilaku adiksi internet yang dirasakan siswa SMA akan menjadi rendah. Begitu pula dengan kecemasan sosial, tinggi rendahnya tingkat kecemasan sosial yang dimiliki siswa SMA akan mempengaruhi kecenderungan perilaku adiksi internet siswa SMA.

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini antara lain:

1. Terdapat hubungan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA.
2. Terdapat hubungan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA.
3. Terdapat hubungan kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA.

BAB III

Metode Penelitian

A. Rancangan Penelitian

Penelitian menggunakan rancangan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian dengan hubungan atau korelasi antara satu atau lebih variabel dengan satu atau lebih variabel lain. Hubungan antara beberapa variabel tersebut masih berada pada satu kelompok. Lebih detailnya penelitian ini menggunakan hubungan multivariate dimana dua atau lebih variabel bebas dihubungkan dengan satu variabel terikat (Purwanto, 2008). Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini akan mengisi kuesioner yang telah disusun peneliti. Kuesioner diisi oleh responden lalu selanjutnya akan diolah dan dianalisis menggunakan *pearson product moment* dan analisis regresi linier berganda dengan menggunakan *SPSS for Windows 25.0*.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini memiliki 2 macam variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) yaitu variabel yang dapat mempengaruhi variabel terikat dan variabel terikat (Y) adalah variabel yang dapat dipengaruhi oleh variabel bebas. Terdapat tiga variabel yang dipakai dalam penelitian ini, dua variabel bebas (X1 dan X2) dan satu variabel terikat (Y):

D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

a. Populasi

Populasi yang digunakan penelitian ini adalah siswa-siswi SMA pada 3 sekolah SMA Kecamatan Sidoarjo, yang mana termasuk dalam kategori remaja akhir. Jumlah populasi siswa SMA Kecamatan Sidoarjo berjumlah 3.897 siswa. Populasi mencakupi siswa-siswi SMAN 2 Sidoarjo, SMAN 3 Sidoarjo, dan MAN Sidoarjo. Data populasi didapatkan dari dapo.kemdikbud.go.id.

Tabel 3. 1 Sebaran populasi responden pada setiap sekolah

| No | Sekolah | Jumlah siswa |
|-------|-----------------|--------------|
| 1 | SMAN 2 Sidoarjo | 1287 |
| 2 | SMAN 3 Sidoarjo | 1271 |
| 4 | MAN Sidoarjo | 1339 |
| Total | | 3.897 |

b. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dilakukan dengan adil artinya yakni setiap anggota dalam populasi memiliki kesempatan sama untuk bisa terpilih (Sumargo, 2020).

c. Sampel

Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 350 orang. Penentuan jumlah sampel ini menggunakan rumus Isaac dan Michael, dengan rumus sebagai berikut (F. Ismail & Astuti, 2018):

1. Skala adiksi internet

a. Alat ukur

Internet Addiction Test (IAT) dari Young (1998) yang dikembangkan oleh Prasojito et al., (2018) yakni digunakan untuk mengukur variabel terikat adiksi internet, guna untuk mengetahui tingkat adiksi internet yang dimiliki siswa SMA. IAT Young (1998) yang dikembangkan oleh Prasojito et al., (2018) memiliki nilai reliabilitas dengan cronbach Alpha 0.895 termasuk dalam kategori baik.

Tabel 3. 3 Nilai reliabilitas skala internet addiction test

| Internet addiction test | Nilai Reliabilitas | Jumlah aitem |
|-------------------------|--------------------|--------------|
| Young (1998) | 0,86 | 20 |
| Prasojito et al. (2018) | 0,895 | 20 |

Berikut merupakan aitem yang digunakan pada aspek *Internet Addiction Test* (IAT) sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Blue print adiksi internet

| Blue print Internet Addiction Test (IAT) | | |
|---|-----------------------|---------------|
| Indikator perilaku | Nomor Item (F) | Jumlah |
| Saliency | 10, 12, 13, 15, 19 | 5 |
| Penggunaan berlebihan | 1, 2, 14, 18, 20 | 5 |
| Antisipasi | 7, 11 | 3 |
| Mengabaikan pekerjaan | 6, 8, 9 | 2 |
| Kurang control | 5, 16, 17 | 3 |
| Mengabaikan kehidupan sosial | 3, 4 | 2 |
| Total | | 20 |

Dalam alat ukur terdapat 20 aitem favorable. Pernyataan favorable adalah pernyataan yang mendukung dan memihak teori atau ribut yang diukur. Alat ukur ini disusun dengan skala *likert* yang mana terdiri dari lima alternative jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS),

tidak sesuai (TS), cukup sesuai (CS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Pada aitem favorable, skor yang diberikan untuk pernyataan positif jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1, jawaban tidak sesuai (TS) diberi skor 2, jawaban cukup sesuai (CS) diberi skor 3, jawaban Sesuai (S) diberi skor 4, dan jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 5.

b. Validitas

Skala adiksi internet terdiri dari 20 item yang melewati uji validitas sebanyak 3 kali. Pertama menggunakan *expert judgement* dan uji analisis menggunakan *SPSS for Window* sebanyak 2 kali dengan mendapati semua item memiliki nilai *corrected item-total correlation* $\geq 0,3$.

Hasil *expert judgement* dapat diketahui pada sebagai berikut:

a. Expert judgment ahli 1

Identitas ahli 1

Nama : Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si

Pekerjaan : Dosen Psikologi

Intansi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Tanggal penilaian : 10-01-2023

Komentar ahli :

Ahli 1 menjelaskan bahwa dalam skala adiksi internet perlu direvisi beberapa. Dalam instrument kuesioner item tidak menggunakan pertanyaan melainkan pernyataan. Dalam

instrument yang digunakan peneliti masih menggunakan pertanyaan dan itu harus diubah ke dalam bentuk pernyataan. Contoh item seperti “Seberapa sering anda memeriksa notifikasi di gadget sebelum melakukan hal lain?” diubah menjadi “Saya sering memeriksa notifikasi di gadget sebelum melakukan hal lain.” Penggunaan Bahasa juga perlu diperhatikan, seperti bahasa yang mudah dipahami untuk subjek, bahasa dan kalimat yang familiar dengan subjek serta diperhatikan ejaannya. Dalam skala adiksi internet terdapat 6 aspek dengan total 20 item yakni mengutamakan internet yang terdiri dari 5 item, penggunaan berlebihan terdiri dari 5 item, antisipasi terdiri dari 2 item, mengabaikan pekerjaan terdiri dari 3 item, kurang kendali terdiri dari 3 item, dan mengabaikan sosial terdiri dari 2 item.

Terdapat beberapa perubahan item atau perbaikan item seperti relevan namun dengan perbaikan hingga kurang relevan sehingga perlu dihapus.

b. *Expert judgement* ahli 2

Nama : Syafruddin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Dosen Psikologi

Intansi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Tanggal penilaian : 10-01-2023

Komentar ahli :

Ahli 2 menjelaskan bahwa dalam skala adiksi internet dalam penelitian ini perlu beberapa revisi. Dalam instrument kuesioner item tidak menggunakan pertanyaan melainkan pernyataan. Dalam instrument yang digunakan peneliti masih menggunakan pertanyaan dan itu harus diubah ke dalam bentuk pernyataan. Contoh item seperti “Seberapa sering anda memeriksa notifikasi di gadget sebelum melakukan hal lain?” diubah menjadi “Saya sering memeriksa notifikasi di gadget sebelum melakukan hal lain.” Penggunaan Bahasa juga perlu diperhatikan, seperti bahasa yang mudah dipahami untuk subjek, bahasa dan kalimat yang familiar dengan subjek serta diperhatikan ejaannya. Pilihan jawaban dalam intrumen juga perlu diperhatikan apakah sudah sesuai dengan item. Terdapat beberapa item yang perlu di hapus dalam setiap aspeknya. Beberapa item masih general belum merujuk kepada aspek yang disesuaikan dengan subjek yakni siswa SMA. Terdapat beberapa perubahan item atau perbaikan item seperti relevan namun dengan perbaikan hingga kurang relevan sehingga perlu dihapus.

Setelah dilakukan expert judgement didapatkan hasil yakni terdapat 14 item yang terpilih. Aspek mengutamakan internet terdiri dari 3 item, aspek penggunaan berlebihan terdiri dari 3 item, antisipasi terdiri dari 2 item, mengabaikan pekerjaan terdiri dari 2

c. Reliabilitas

Instrument dikatakan reliabel jika memiliki nilai koefisien semakin mendekati angka 1 maka semakin reliabel (Muhid, 2019). Skala ini didapatkan nilai koefisien sebagai berikut:

Hasil uji reliabilitas Variabel adiksi internet:

Tabel 3. 8 Hasil uji reliabilitas skala adiksi internet

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .828 | 10 |

Hasil uji reliabilitas pada skala adiksi internet didapatkan nilai koefisien sebesar 0,828 . nilai koefisien tersebut mendekati angka 1 yang mana dapat dikatakan reliabel dan terkategori sangat reliabel. Skala dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai pengumpul data variable adiksi internet.

2. Pengukuran kontrol diri

a. Alat ukur

Self Control Scale (SCS) dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang dikembangkan oleh Aldawiyah (2021) merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel bebas kontrol diri, guna untuk mengetahui kemampuan siswa SMA dalam mengontrol dirinya.

Tabel 3. 9 Nilai reliabilitas self control scale

| Self Control Scale | Nilai Reliabilitas | Jumlah aitem |
|---------------------------------------|--------------------|--------------|
| Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) | 0,89 | 36 |
| Aldawiyah (2021) | 0,824 | 20 |

Hasil *expert judgement* dapat diketahui pada tabel berikut:

a. *Expert judgement 1*

Identitas ahli 1

Nama : Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si

Pekerjaan : Dosen Psikologi

Intansi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Tanggal penilaian : 10-01-2023

Komentar ahli :

Ahli 1 menjelaskan bahwa dalam skala kontrol diri terdapat beberapa revisi. Penggunaan Bahasa perlu diperhatikan, seperti bahasa yang mudah dipahami untuk subjek, bahasa dan kalimat yang familiar dengan subjek serta diperhatikan ejaannya. Terdapat beberapa perubahan item atau perbaikan item seperti relevan namun dengan perbaikan hingga kurang relevan sehingga perlu dihapus.

b. *Expert judgement 2*

Nama : Syafruddin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Dosen Psikologi

Intansi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Tanggal penilaian : 10-01-2023

Komentar ahli :

Ahli 2 menjelaskan bahwa terdapat beberapa revisi untuk instrument ini. Pada aspek disiplin diri terdapat kata yang perlu

diubah. Pada aspek Tindakan non impulsif terdapat kata yang masih umum seperti kebiasaan buruk ini seperti apa contohnya pada siswa SMA. Pada aspek kebiasaan sehat ini harus lebih menjurus pada kebiasaan sehat siswa SMA. Pada aspek etika kerja ini sebaiknya diganti dengan etika atau norma saja, karena ini subjeknya siswa dan dalam aspek ini item nya masih general dan harus difokuskan kembali. Pada aspek keandalan terdapat item yang dihapus.

Setelah dilakukan expert judgement didapatkan hasil yakni terdapat 12 item yang terpilih. Dengan rincian sebagai berikut:

1. Aspek disiplin diri: nomor item 6, 12, 2 (UF)
2. Aspek Tindakan non impulsive: nomor item 1 (UF), 10 (UF), 11 (UF)
3. Aspek kebiasaan sehat: nomor item 5, 8
4. Aspek etika: nomor item 7, 9 (UF)
5. Aspek keandalan: 3 (UF), 4 (UF)

dengan skala *likert* yang terdiri dari lima alternative jawaban yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), Cukup sesuai (CS), tidak sesuai (TS), dan Sangat tidak sesuai (STS).

b. Validitas

Skala adiksi internet terdiri dari 20 item yang melewati uji validitas sebanyak 3 kali. Pertama menggunakan *expert judgement* dan uji analisis menggunakan *SPSS for Window* sebanyak 2 kali dengan mendapati semua item memiliki nilai *corrected item-total correlation* $\geq 0,3$.

Hasil *expert judgement* dapat diketahui pada tabel berikut:

a. *Expert judgement* 1

Identitas ahli 1

Nama : Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si

Pekerjaan : Dosen Psikologi

Intansi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Tanggal penilaian : 10-01-2023

Komentar ahli :

Ahli 1 menjelaskan bahwa dalam skala kecemasan terdapat beberapa revisi. Penggunaan Bahasa perlu diperhatikan, seperti bahasa yang mudah dipahami untuk subjek, bahasa dan kalimat yang familiar dengan subjek serta diperhatikan ejaannya. Terdapat beberapa perubahan item atau perbaikan item seperti

relevan namun dengan perbaikan hingga kurang relevan sehingga perlu dihapus, rincian tabel sebagai berikut:

b. *Expert judgement 2*

Nama : Syafruddin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Dosen Psikologi

Intansi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Tanggal penilaian : 10-01-2023

Komentar ahli :

Ahli 2 menjelaskan bahwa terdapat beberapa revisi untuk instrument ini. Terdapat beberapa item yang belum sesuai dengan aspeknya, sehingga harus diubah atau diganti dengan . Terdapat beberapa item juga yang akan dihapus. Ahli menyebutkan untuk memilih beberapa item pada setiap aspeknya, sehingga beberapa item akan dihapus.

Setelah dilakukan expert judgement didapatkan hasil yakni terdapat 10 item yang terpilih. Dengan rincian sebagai berikut:

1. Aspek ketakutan akan evaluasi negatif : nomor item 1, 2, 3, 5
(UF)
2. Aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru : nomor item 4, 7, 6 (UF)
3. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum: nomor item: 8, 9, 10

perlakuan yang digunakan untuk analisa melalui uji statistika dilakukan dengan cara berikut:

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur apakah alat ukur yang disusun tepat untuk mengukur aspek yang perlu, uji ini digunakan untuk mengukur sah atau tidak suatu kuesioner. Dalam menyatakan valid atau tidaknya suatu aitem pernyataan dapat membandingkan r hitung (*pearson correlation*) dengan r tabel. Apabila r hitung $>$ r tabel, maka instrument penelitian dapat dikatakan valid (Darma, 2021). Nilai koefisien corrected item-total statistics ≥ 0.3 dapat dikatakan valid (Muhid, 2019).

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah digunakan untuk mengukur atau mengetahui data yang dihasilkan dapat diandalkan. Nilai koefisien cronbach's alpha semakin mendekati 1 maka dapat dikatakan semakin reliabel atau ajeg. Yang artinya instrument dapat digunakan sebagai pengumpul data (Muhid, 2019).

c. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah ditujukan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal. Data penelitian yang baik adalah memiliki distribusi normal yang mana data tersebut tidak akan melenceng (Santoso, 2010).

d. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui variabel bebas dalam penelitian memiliki unsur yang sama (Widana & Muliani, 2020). Ghazali

(2016) menyatakan bahwa uji multikolinearitas ditujukan untuk mengetahui apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas.

e. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas adalah uji untuk mengetahui apakah terjadi bias atau tidak dalam model analisis regresi. Model penelitian yang dianggap baik adalah tidak ditemukan heterodastisitas, yang mana tidak terdapat bias atau penyimpangan (Widana & Muliani, 2020).

f. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear berganda. Uji regresi linear berganda dapat menghitung besarnya pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Dengan persamaan regresi linear berganda untuk dua predictor yakni (Muhid, 2019):

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Terdapat beberapa hal yang harus dipenuhi dalam uji analisis linear berganda ini yakni:

1. Data berbentuk data kuantitatif (data interval dan rasio)
2. Data memiliki sebaran berdistribusi normal
3. Varian distribusi variabel terikat harus konstan untuk semua variabel bebas
4. Hubungan antar semua variabel harus linier dan semua observasi saling bebas.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah siswa yang duduk di pendidikan formal sebelum ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi yakni perkuliahan. Siswa SMA merupakan individu yang memasuki masa remaja. Kata remaja yang berasal dari bahasa latin “*adolescence*” yang artinya tumbuh menuju dewasa atau berada dalam tahap tumbuh dan kembang menjadi dewasa.

Subyek penelitian ini adalah siswa SMA dari 3 sekolah SMA di Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan pada 3 sekolah SMA di Sidoarjo yakni SMAN 2 Sidoarjo, SMAN 3 Sidoarjo, dan MAN Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa waktu yang terdiri dari melakukan survey awal atau *pre-eliminary test* pada 14 Desember 2022, melakukan uji *expert judgement* pada 10 Januari 2023, uji coba instrument pada 11 Januari 2023 dan mulai menyebarkan kuesioner penelitian kepada responden penelitian pada 12 Januari 2023 hingga 21 Januari 2023.

Subyek dalam penelitian ini berjumlah 413 siswa dari total populasi seluruh siswa SMA pada SMAN 2 Sidoarjo, SMAN 3 Sidoarjo, dan MAN Sidoarjo yang berjumlah 3897 siswa. Subjek yang berjumlah 413 siswa ini memiliki kriteria yakni siswa SMA di Sidoarjo.

Prosedur penelitian ini diawali dengan survey (*pre-eliminary test*) tingkat kecenderungan perilaku adiksi internet siswa SMA. Peneliti melakukan survey kepada subyek untuk mengetahui siswa yang memiliki kecenderungan perilaku adiksi internet. Lalu peneliti Menyusun instrument dengan adaptasi dari penelitian terdahulu mengenai adiksi internet, kontrol diri dan kecemasan sosial.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji validitas kuesioner dengan cara *expert judgement* kepada 2 orang ahli dosen Psikologi, hal ini dilakukan agar mengetahui apakah item yang digunakan sudah valid dan memenuhi kelayakan. Terdapat beberapa item yang harus gugur karena menurut ahli item tersebut tidak valid. Selanjutnya melakukan uji validitas menggunakan *SPSS for Window*.

Kemudian, setelah instrument penelitan lulus uji validitas dan reliabilitas, membagikan kuesioner kepada subjek penelitian yaitu siswa SMA pada SMAN 2 Sidoarjo, SMAN 3 Sidoarjo, dan MAN Sidoarjo melalui pembagian angket kuesioner secara langsung maupun melalui *link google form*. Setelah data terkumpul, data diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastisitas, uji hipotesis menggunakan program *IBM SPSS Statistic 25*.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Data demografi subjek

1. Data kelas

Dari total keseluruhan subjek penelitian adalah 413 siswa. Terdapat 142 siswa berasal dari SMAN 2 Sidoarjo, 131 siswa berasal dari SMAN 3 Sidoarjo, dan 140 siswa berasal dari MAN Sidoarjo.

Tabel 4. 1 data sebaran jumlah siswa per sekolah

| Sekolah | Kelas | | | Jumlah | Presentase | |
|---------------|-------|-----|-----|--------|------------|--------|
| | X | XI | XII | | | |
| SMAN Sidoarjo | 2 | 124 | 15 | 3 | 142 | 34,38% |
| SMAN Sidoarjo | 3 | 92 | 25 | 14 | 131 | 31,72% |
| MAN Sidoarjo | 18 | 38 | 84 | 140 | 33,90% | |

2. Usia

Dari total keseluruhan subjek penelitian adalah 413 siswa. Terdapat 89 siswa berusia 15 tahun, 180 siswa berusia 16 tahun, 101 siswa berusia 17 tahun, dan 43 siswa berusia 18 tahun.

Tabel 4. 2 Hasil klasifikasi usia

| Usia | Sekolah | | | Jumlah | Presentase |
|---------------|------------|------------|---------|--------|------------|
| | SMAN 2 SDA | SMAN 3 SDA | MAN SDA | | |
| Usia 15 tahun | 46 | 34 | 9 | 89 | 21,54% |
| Usia 16 tahun | 180 | 16 | 29 | 180 | 43,59% |
| Usia 17 tahun | 101 | 17 | 70 | 101 | 24,45% |
| Usia 18 tahun | 43 | 10 | 32 | 43 | 10,42% |

b. Kategorisasi variabel

Penelitian ini kategori variabel adalah variabel kecenderungan perilaku adiksi internet, kontrol diri, dan kecemasan sosial digunakan mengetahui jumlah subjek berada dalam kategori tinggi, sedang dan rendah. dalam kategori hasil pengukuran terhadap masing-masing variabel digunakan acuan sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi variabel

| | |
|--------|----------------------------|
| Rendah | $X < M - 1SD$ |
| Sedang | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ |
| Tinggi | $M + 1SD \leq X$ |

Keterangan:

M :Mean

SD : Standart Deviasi

Berdasarkan pedoman tersebut mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 4 hasil deskripsi statistik

Descriptive Statistics

| | Mean | Std. Deviation | N |
|------------------|-------|----------------|-----|
| Adiksi Internet | 26.59 | 6.444 | 413 |
| Kontrol diri | 22.58 | 3.813 | 413 |
| Kecemasan sosial | 24.18 | 6.416 | 413 |

Menurut tabel diatas dengan total keseluruhan responden adalah 413 siswa. Tabel tersebut menunjukkan pada variabel adiksi internet skor *mean* adalah 26,59 dan standart deviasi 6,444. Pada variabel kontrol diri *mean* adalah 22,58 dan standart deviasi 3,813. Pada variabel kecemasan sosial *mean* adalah 24,18 dan standart deviasi 6,416.

1. Kecenderungan perilaku adiksi internet

Pada penelitian ini didapatkan 52 siswa memiliki kecenderungan perilaku adiksi internet rendah, 290 siswa memiliki kecenderungan perilaku adiksi internet sedang, dan 71 siswa memiliki kecenderungan perilaku adiksi internet tinggi. Rincian kaategorisasi variabel menggunakan rumus Azwar (2017) pada tabel berikut:

Tabel 4. 5 Hasil frekuensi kecenderungan perilaku adiksi internet

| Interval skor | Kriteria | Kecenderungan perilaku adiksi internet F |
|------------------|----------|---|
| $X < 20$ | RENDAH | 52 |
| $20 \leq X < 33$ | SEDANG | 290 |
| $X \geq 33$ | TINGGI | 71 |

2. Kontrol diri

Pada penelitian ini didapatkan 38 siswa memiliki kontrol diri yang rendah, 287 siswa memiliki kontrol diri sedang dan 88 siswa memiliki kontrol diri tinggi. Rincian kategorisasi variabel menggunakan rumus Azwar (2017) pada tabel berikut:

Tabel 4. 6 Hasil frekuensi kontrol diri

| Interval skor | Kriteria | Kontrol diri F |
|------------------|----------|-------------------|
| $X < 18$ | Rendah | 38 |
| $18 \leq X < 26$ | Sedang | 287 |
| $X \geq 26$ | Tinggi | 88 |

remaja yang sesungguhnya. Tahap perkembangan masa remaja yakni ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, mencoba sesuatu yang baru, namun tidak meyeleksi hal-hal baik atau buruk dari internet tersebut dan berdampak negative seperti minat belajar yang menurun, kecemasan hingga tidak bergantung pada internet. Hasil ini didukung oleh penelitian Sari (2017) yang menunjukkan bahwa remaja kecanduan internet karena menggunakannya untuk berbagai macam hal. Menggunakan internet berjam-jam lamanya (minimal 6 jam per harinya), tidak fokus pada kegiatan pembelajaran hingga suka menunda pekerjaannya. Hal ini berdampak buruk apabila belum mampu memfilter penggunaan atau aktivitas internet tersebut.

B. Pengujian Hipotesis

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogrov-Smirnov. Menurut Santoso (2010), signifikan $> 0,05$ dapat dikatakan data berdistribusi normal. Signifikan $< 0,05$ dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini mendapatkan hasil seperti pada tabel berikut:

multikolinieritas pada penelitian ini pada tabel berikut:

Tabel 4. 12 Uji Multikolinieritas Data

Coefficients^a

| Model | <i>Collinearity Statistics</i> | |
|-------|--------------------------------|------------|
| | <i>Tolerance</i> | <i>VIF</i> |
| 1 | (Constant) | |
| | Kontrol diri | .870 1.150 |
| | Kecemasan sosial | .870 1.150 |

a. Dependent Variable: Adiksi internet

Berdasarkan tabel menunjukkan nilai *tolerance* 0,870 >0,10 dan VIF 1,150 <10,00, diartikan bahwa antara variabel kontrol diri dan variabel kecemasan sosial tidak terjadi multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis menggunakan regresi linier berganda.

Uji hipotesis 1 dan 2

Uji hipotesis 1 dan 2 menggunakan nilai koefisien *pearson correlation* dan nilai signifikansi. Nilai signifikansi < 0,05 berarti bahwa memiliki hubungan yang signifikan antar variabel bebas dengan variabel terikat (Muhid, 2019). Tabel hubungan antar kontrol diri, kecemasan sosial dan kecenderungan perilaku adiksi internet:

Nilai pearson correlation sebesar 0,402 yang bernilai positif (+), diartikan bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang positif kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet.

Uji hipotesis 3

Uji hipotesis 3 dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Analisis uji regresi linear berganda dapat menghitung besarnya pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat.

Tabel 4. 14 deskripsi statistic analisis regresi linier berganda

Descriptive Statistics

| | Mean | Std. Deviation | N |
|------------------|-------|----------------|-----|
| Adiksi Internet | 26.59 | 6.444 | 413 |
| Kontrol diri | 22.58 | 3.813 | 413 |
| Kecemasan sosial | 24.18 | 6.416 | 413 |

Berdasarkan tabel dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

1. Rata-rata (*mean*) adiksi internet dengan jumlah data (N) 413 subjek adalah 26,59, dengan standar deviasi 6,444.
2. Rata-rata (*mean*) kontrol diri dengan jumlah data (N) 413 subjek adalah 22,58, dengan standar deviasi 3,813.
3. Rata-rata (*mean*) kecemasan sosial dengan jumlah data (N) 413 subjek adalah 24,18, dengan standar deviasi 6,416.

Dengan rincian sebagai berikut sebesar 21,675% variabel kontrol diri memiliki hubungan dengan kecenderungan perilaku adiksi internet. sebesar 10,014% variabel kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet.

C. Pembahasan

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah siswa yang duduk di pendidikan formal sebelum ke tingkatan pendidikan yang lebih tinggi yakni perkuliahan. Siswa SMA merupakan individu yang memasuki masa remaja. Siswa SMA termasuk dalam remaja pertengahan berusia 15 hingga 18 tahun hal ini berdasarkan pada batasan rentang usia remaja menurut Hurlock (2003) Masa remaja memiliki beberapa ciri-ciri menurut Hurlock (2003) yakni masa remaja merupakan masa yang penting, masa remaja sebagai tahap peralihan antara anak-anak dan dewasa, masa remaja sebagai masa perubahan, masa remaja sebagai pencarian identitas diri, masa remaja adalah masa yang bisa menimbulkan suatu ketakutan atau kecemasan, masa remaja merupakan suatu masa yang tidak realistis, dan masa remaja adalah batas ambang menuju dewasa.

Terdapat 3 hipotesis penelitian yang akan dibahas dalam pembahasan, hipotesis 1 mengenai hubungan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku internet, hipotesis 2 mengenai hubungan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku internet, dan hipotesis 3 mengenai hubungan kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet.

Hipotesis 1 pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA, diterima. Berdasarkan hasil uji hipotesis yakni nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku adiksi internet. Nilai pearson correlation sebesar $-0,513$ yang bernilai (-), diartikan bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku adiksi internet. Dapat diartikan bahwa semakin meningkatnya kontrol diri seseorang maka akan semakin menurunnya kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA.

Hasil penelitian Irawan dkk (2020) mendukung hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, hasil penelitian menyatakan bahwa kontrol diri dengan kecanduan internet memiliki hubungan negatif pada remaja SMA. Artinya adalah semakin meningkatnya tingkat kontrol diri siswa, maka semakin merendahnya tingkat kecanduan internet siswa dan begitupun sebaliknya. Menurut penelitian Karnadi dkk (2019) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa SMA di Palembang. Lalu penelitian Dwi Marsela & Supriatna (2019) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan diri individu yang dapat mengatur atau membuat perilaku yang bisa membawa ke arah positif yang dapat membantu individu menghadapi permasalahan dalam kehidupannya. Anggraeni dkk (2019) dalam penelitiannya mengemukakan individu dengan tingkat kontrol diri yang

rendah akan sulit untuk mengatur dirinya sendiri. Individu dengan tingkat kontrol diri tinggi dapat mengatur perilaku diri sendiri. Sehingga individu dengan kontrol diri tinggi mampu mengatur serta mengarahkan diri dalam penggunaan internet.

Penelitian Aristanti & Rohmatun (2019) menyatakan terdapat korelasi yang negatif pada kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di Semarang. Pada masa remaja ini mencari jati diri dengan menjelajahi berbagai hal yang mereka sukai baik dari lingkungan sekitar hingga internet. Remaja juga ingin lebih dalam mengenal perannya dalam kehidupan sehari-hari. Banyak media yang digunakan salah satunya adalah internet. Namun apabila remaja tidak mampu mengatur penggunaan internet akan menyebabkan berbagai macam hal negatif salah satunya pola tidur yang tidak teratur karena individu terlalu asyik dalam menjelajah dalam dunia internet. Oleh karena itu penting sekali individu membangun kontrol diri yang baik agar mampu mengarahkan tindakan diri individu itu dalam penggunaan internet.

Penelitian Faradilla (2020) menyebutkan bahwa pada remaja di Samarinda terdapat korelasi negatif kontrol diri dengan ketergantungan internet. Remaja yang mengalami ketergantungan internet adalah mereka merasa butuh berinteraksi dalam dunia online karena tidak mendapatkan kepuasan melakukan interaksi dalam dunia nyata atau *face to face*. Kemajuan teknologi dan internet memang memberikan banyak dampak positif seperti mudahnya mendapatkan informasi, namun apabila penggunaan yang

berlebihan itu tidak baik. Diperlukan kontrol diri yang baik agar mampu mengatur serta mengarahkan dalam penggunaan internet agar menggunakannya sesuai dengan kebutuhan saja. Individu yang menggunakan internet secara berlebihan itu menganggap internet sebagai pelarian dalam sebuah permasalahan yang sedang ia hadapi. Orang dengan kontrol diri yang baik itu tidak akan menjadikan internet sebagai tempat pelarian diri, namun digunakan sebagai hal yang lebih positif seperti memperoleh informasi yang positif.

Penelitian Harahap (2017) juga menyebutkan bahwa kontrol diri dengan ketergantungan internet itu memiliki hubungan yang negatif. Remaja yang tidak bisa mengontrol diri dalam menggunakan internet itu merasa bahwa ia tidak memiliki dukungan baik dari teman maupun keluarga sehingga ia beralih ke internet. Bagi remaja tersebut hal lain selain bermain dan mengakses internet merupakan sesuatu yang tidak penting dan tidak menyenangkan. Hal tersebut dapat berdampak buruk apabila terus menerus berada dalam diri individu. Pentingnya memiliki kontrol diri dalam diri yakni bisa mengendalikan emosi dan perilaku yang keluar dari diri individu. Hal ini juga berlaku dalam penggunaan internet. Apabila individu bisa mengontrol diri dalam penggunaan internet yang baik, maka individu tersebut bisa memberi jadwal atau menggunakan internet sesuai dengan kebutuhannya.

Hipotesis 2 pada penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet. Sesuai dengan hasil uji hipotesis yang didapatkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed)

sebesar $0,000 < 0,05$, diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet. Nilai pearson correlation sebesar 0,402 yang bernilai positif (+), diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami seseorang, maka semakin tinggi atau meningkat pula kecenderungan perilaku adiksi internet seseorang tersebut.

Hasil penelitian Hidayat (2020) dapat mendukung hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, dalam penelitian Hidayat (2020) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh interaksi sosial *online* dan kecemasan sosial terhadap kecanduan internet pada remaja. Selanjutnya penelitian Ramadhanti dkk (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap *internet dan sosial media addiction* pada siswa.

Penelitian Warella & Pratikto (2021) yang dilakukan pada mahasiswa di Surabaya, menyatakan terdapat korelasi signifikan kecemasan sosial dengan kecanduan internet dan media sosial. Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi dapat meningkatkan penggunaan internet dan sosial media serta berinteraksi online lebih dalam lagi. Selain itu dampak buruk dari kecemasan sosial dalam diri individu adalah tidak mampu membangun hubungan sosial dengan orang lain secara langsung. Azka (2018) dalam penelitiannya menyebutkan terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial dan internet pada mahasiswa. Individu yang memiliki kecemasan sosial tinggi merasa bahwa dirinya lebih aman

berinteraksi dalam online, sehingga cenderung menggunakan internet yang berlebih dan hingga berisiko kecanduan internet. Hal tersebut merupakan cara agar individu tersebut tetap bisa berinteraksi dengan orang lain. Individu yang memiliki kecemasan sosial rendah akan lebih aktif berinteraksi di dunia nyata tanpa ada rasa khawatir dalam bersosialisasi.

Seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan takut untuk bertemu langsung dengan orang lain, lebih memilih untuk berteman dengan teman *online* atau menjalin interaksi sosial *online* guna membantu diri dalam mengurangi kecemasan sosial dan seseorang merasa aman serta nyaman daripada bertemu tatap muka. Tingkat kecemasan sosial individu apabila semakin tinggi maka akan lebih mendorong individu untuk terus menggunakan internet hingga durasi waktu yang lama dan berpotensi kecenderungan perilaku adiksi internet.

Hipotesis 3 pada penelitian ini yakni terdapat hubungan signifikan kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA, diterima. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa nilai F-hitung sebesar 95,017 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Dalam hal ini dijelaskan bahwa kontrol diri dan kecemasan sosial memiliki hubungan signifikan dengan kecenderungan perilaku adiksi internet. Sebesar 31,7% variabel kecenderungan perilaku adiksi internet dipengaruhi oleh variabel kontrol diri dan kecemasan sosial. Dengan rincian sebesar 21,675% variabel kontrol diri memiliki hubungan dengan kecenderungan perilaku

adiksi internet. Sebesar 10,014% variabel kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet.

Individu harus mampu mengendalikan diri atau kontrol diri dalam penggunaan internet dengan baik. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan baik mampu mengatur tindakannya dalam menggunakan internet dengan baik sesuai dengan apa yang dibutuhkan serta mampu menyepadankan kegiatan lain dalam kehidupan nyata. Individu yang kurang baik dalam mengontrol diri untuk menggunakan internet disebabkan karena merasa kurang dukungan teman dan keluarga serta merasa kurang diperhatikan.

Individu dengan kurangnya kontrol diri yang baik dalam penggunaan internet dapat terkena dampak negatif internet seperti menggunakannya untuk hal negatif dan bisa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Individu bisa membiasakan diri untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat dan positif seperti melakukan hobi, berolahraga, berinteraksi dengan keluarga dan teman daripada kecanduan internet, juga bisa membuat dan mengatur jadwal penggunaan internet dalam satu hari agar tidak sampai kecanduan. Internet memang memberikan banyak manfaat, namun apabila berlebihan dan bahkan bisa sampai mengganggu aktivitas individu itu sudah termasuk merugikan diri maupun orang yang di sekitarnya. Hal ini bukan suatu kegiatan yang bermanfaat.

Hasil tabulasi silang data demografi dengan kecenderungan perilaku adiksi internet

Hasil tabulasi silang antara usia dengan kecenderungan perilaku adiksi internet menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku adiksi internet paling banyak dialami oleh siswa yang berusia 16 tahun. Hasil tabulasi data ini didukung oleh survey Alvara Research Center (2022) dengan 1.529 responden yang tersebar di 34 provinsi, pengumpulan data yang digunakan adalah *multistage sampling* pada Maret 2022. Generasi Z merupakan pengguna paling banyak yang sering mengakses internet yakni sebanyak 97,7%. Generasi Z merupakan pemuda dan pemudi yang lahir pada tahun 1995-2010. Gen Z merupakan generasi yang bermain internet sejak dini. Gen Z masuk dalam kategori pengguna addicted yakni dengan lama penggunaan internet lebih dari 7 jam per hari. Sebanyak 20,9% gen Z menggunakan internet selama 7-10 jam, sebanyak 5,1% generasi Z menggunakan internet selama 11-13 jam, dan sebanyak 8% generasi Z menggunakan internet > 13 jam.

Siswa berusia 16 tahun termasuk dalam kategori remaja. Aspek perkembangan kepribadian dalam usia remaja yakni proses mencari jati diri (Jahja, 2015). Mencari jati diri ini berarti remaja tersebut berproses mengetahui lebih dalam dengan dirinya, menemukan suatu minat bakat yang dimilikinya, tingginya rasa kaingin tahuan, mencoba sesuatu yang baru dan proses untuk menjadi seseorang yang memiliki peran dalam hidupnya.

Remaja bisa mencari berbagai informasi baik untuk tugas sekolah hingga penggunaan media sosial dan mencari hiburan pada internet (Roli, 2022).

Hasil didukung dengan penelitian Aristanti & Rohmatun, (2019) yang menyatakan dalam hasil penelitiannya yakni remaja menjadi kecanduan internet. Pada masa remaja ini mencari jati diri dengan menjelajahi berbagai hal yang mereka sukai baik dari lingkungan sekitar hingga internet. Remaja juga ingin lebih dalam mengenal peran nya dalam kehidupan sehari-hari di dunia nyata. Internet adalah salah satu media yang dapat digunakan untuk hal tersebut. Namun apabila remaja tidak mampu mengatur penggunaan internet akan menyebabkan berbagai macam hal negatif salah satunya pola tidur yang tidak teratur karena individu terlalu asyik dalam mengakses internet. Oleh karena itu penting untuk individu memiliki kontrol diri yang tinggi dan baik agar dapat mengarahkan perilaku pada diri individu itu dalam penggunaan internet. Selanjutnya Faradilla (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa remaja yang mengalami ketergantungan internet merasa butuh interaksi dalam dunia *online* karena tidak mendapatkan kepuasan interaksi dalam dunia nyata. Juga disebutkan dalam penelitian Harahap (2017) remaja kecanduan internet merasa ia tidak memiliki dukungan yang baik dari teman maupun keluarga yang menjadikan ia beralih ke internet hingga kecanduan. Semua hal selain bermain dan mengakses internet dianggap sebagai sesuatu yang tidak penting dan tidak menyenangkan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

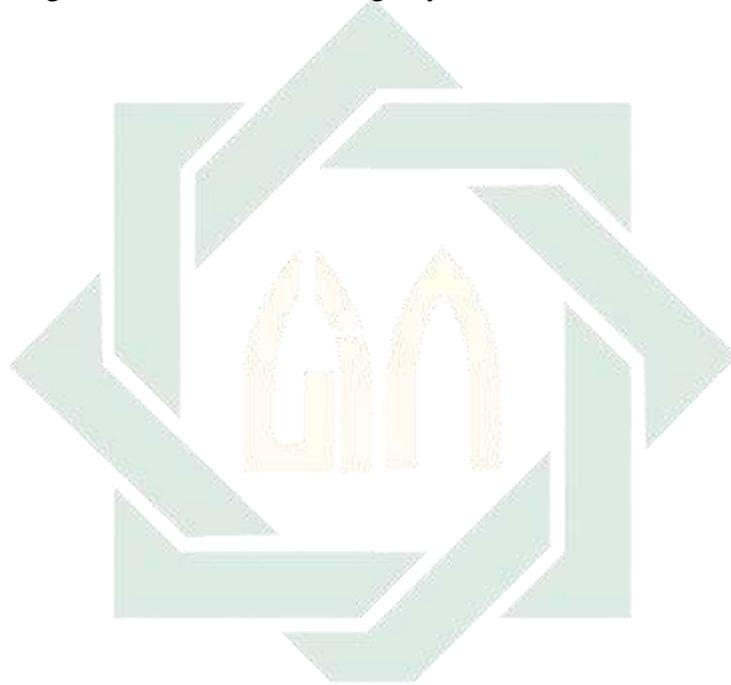
Berdasarkan hasil data dan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA. Dapat diartikan bahwa semakin meningkatnya kontrol diri seseorang maka akan semakin menurunnya kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA. Hipotesis 1 diterima.
2. Terdapat hubungan positif signifikan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan perilaku adiksi internet seseorang tersebut. Hipotesis 2 diterima.
3. Terdapat hubungan signifikan kontrol diri dan kecemasan sosial dengan kecenderungan perilaku adiksi internet pada siswa SMA. Siswa SMA harus mampu mengendalikan diri atau kontrol diri dalam penggunaan internet dengan baik. Siswa SMA harus bisa membiasakan diri untuk melakukan aktivitas bermanfaat dan lebih positif seperti melakukan hobi, berolahraga, berinteraksi dengan keluarga dan teman daripada kecanduan internet, juga bisa membuat dan mengatur jadwal penggunaan internet dalam satu hari agar tidak sampai kecanduan. Hipotesis 3 diterima.

B. Saran

1. Untuk para siswa SMA disarankan untuk terus meningkatkan kontrol diri yang baik dalam penggunaan internet agar tidak sampai kecanduan internet. Cara meningkatkan kontrol diri seperti menangani mood dalam penggunaan internet dengan mengendalikannya, memberi batasan dalam menggunakan internet seperti membuat sebuah jadwal, dan melakukan aktivitas yang disukai agar mengalihkan pikiran dari penggunaan internet yang berlebihan seperti melaksanakan hobi yang disukai.
Selain itu mengurangi bentuk kecemasan sosial siswa bisa dengan memperbanyak berinteraksi dengan orang lain dalam dunia nyata bisa dengan melakukan kegiatan positif seperti berolahraga, berinteraksi dengan teman dan keluarga maupun melaksanakan hobi daripada menggunakan internet berlebihan yang bisa berdampak kecanduan internet.
2. Untuk pihak sekolah diharapkan untuk selalu memotivasi siswa untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat dan positif seperti mengembangkan minat dan bakat siswa daripada menggunakan internet yang berlebihan. Serta membimbing siswa agar menggunakan internet untuk berbagai hal yang positif seperti mencari informasi beasiswa, mencari informasi perlombaan sesuai minat dan bakat siswa.
3. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memperbanyak studi literatur untuk menemukan lebih banyak referensi. Sebaiknya lebih memperbanyak dan memperluas subjek penelitian supaya hasil yang didapatkan bisa lebih merata. Harap memperhatikan pilihan jawaban pada kuesioner, sesuaikan

dengan tujuan variabel yang akan diukur atau tujuan laa ini digunakan. Tinggi rendah intensitas menggunakan rentang pilihan jawaban sangat sering hingga sangat tidak sering. Sebaiknya meneliti variabel lain juga yang mempengaruhi kecenderungan perilaku adiksi internet seperti pola asuh orang tua, ego, FOMO, dan lain sebagainya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agbaria, Q., & Bdier, D. (2021). The Role of Self-Control and Identity Status as Predictors of Internet Addiction among Israeli-Palestinian College Students in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 252–266. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00172-4>
- Aldawiyah. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Kontrol Diri Pada Siswa MAN 1 Rokan Hulu. *Skripsi Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Alvara. (2022). *Gen Z: Millennial 2.0? Perbedaan Karakter dan Perilakunya*. Alvara Research Center.
- AlvaraResearch. (2020). Tahun yang mengubah arah peradaban manusia. *Alvara Research Center*, 6–8. <http://alvara-strategic.com/wp-content/uploads/2020/12/Catatan-Akhir-Tahun-Alvara-2020.pdf>
- Amir, N. (2017). Kecemasan Sosial Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Anggraeni, M., Praherdhiono, H., & Sulthoni, S. (2019). Hubungan Antara Self Kontrol Dan Internet Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131–139. <https://doi.org/10.17977/um038v2i22019p131>
- Anisaputri, N., & Eryani, R. D. (2020). Hubungan Loneliness dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa di Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6, 799–806. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24443>
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2003). *The Shyness & Social Anxiety Workbook*. New Harbinger Publications.
- APJII, B. (2020). APJII 2019-Q2 2020: Ada Kenaikan 25,5 Juta Pengguna Internet Baru di RI. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* (Vol. 74). <https://apjii.or.id/content/read/104/503/BULETIN-APJII-EDISI-74---November-2020>
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Peran Kesepian Dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. *Proyeksi*, 14(1), 12. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.12-21>
- Aristanti, R., & Rohmatun. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja Penggemar Korean Pop (K-Pop) di Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu)* 2, 554(2), 721–728. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8191>
- Azizah, S. M., Andayani, T. R., & Scarvanovi, B. W. (2019). Kualitas Relasi

- Remaja dan Orang Tua dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 9(2), 112. <https://doi.org/10.26740/jptt.v9n2.p112-121>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Berte, D. Z., Mahamid, F. A., & Affouneh, S. (2021). Internet Addiction and Perceived Self-Efficacy Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 162–176. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8>
- Borba, M. (2008). *Membangunn Kecerdasan Moral: Tujuh Kebajikan Utama untuk Membentuk Anak Bermoral Tinggi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Budianti, L. (2020). *Adiksi Internet Pada Anak dan Remaja*. Hermina Hospital. <https://www.herminahospitals.com/id/articles/adiksi-internet-pada-anak-dan-remaja>
- Budysan, T., & Sidjaja, F. F. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Big Five Dengan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Di Surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 31–42. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2121>
- CNNIndonesia. (2021). Survei: 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet. Jakarta: CNN Indonesia. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet>
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*. Guepedia.
- Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan* (4th ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Dong, B., Zhao, F., Wu, X. S., Wang, W. J., Li, Y. F., Zhang, Z. H., & Sun, Y. H. (2019). Social Anxiety May Modify the Relationship Between Internet Addiction and Its Determining Factors in Chinese Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1508–1520. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9912-x>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Faradilla, D. (2020). Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 590. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5565>
- Fauziah Yani, F. S., & Nurmansyah, A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa. *Jurnal Health Sains*, 3(4), 565–570. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i4.474>

- Fayazi, M., & Hasani, J. (2017). Structural relations between brain-behavioral systems, social anxiety, depression and internet addiction: With regard to revised Reinforcement Sensitivity Theory (r-RST). *Computers in Human Behavior*, 72, 441–448. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.068>
- Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). Efikasi Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Psimphoni*, 1(2), 67. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.11353>
- Fizriyani, W. (2021). *Kecanduan Gawai pada Anak Meningkatkan Saat Pandemi Covid-19*. Republika. <https://repjogja.republika.co.id/berita/koz5a1384/kecanduan-gawai-pada-anak-meningkat-saat-pandemi-covid19>
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215–225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Ghufroon, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2020). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *TECHNO-SOCIO EKONOMIKA*, 14(1). <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>
- Hankin, S. (2005). *Strategi untuk meningkatkan rasa percaya diri*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131–145. <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>
- Haramain, M., & Afiah, N. (2022). Analysis of the Effects of Personal Traits and Internet Addiction on Indonesian Students Learning Motivation. *International Journal of Arts and Humanities Studies*, 2(2), 13–18.
- Henden, E. (2008). What is self-control? *Philosophical Psychology*, 21(1). <https://doi.org/10.1080/09515080701874092>
- Hidayat, P. (2020). Interaksi Sosial Online Dan Kecemasan Sosial Sebagai Prediktor Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 83–92. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i2.1159>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 215–233. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/420/267>

- Ismail, A. B., & Zawahreh, N. (2017). Self-control and its Relationship with the Internet Addiction among a Sample of Najran University Students. *Journal of Education and Human Development*, 6(1), 168–174. <https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a18>
- Ismail, F., & Astuti, M. (2018). *Statistika untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. PRENAMEDIA GROUP.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan* (4th ed.). Prenamedia Group.
- Karnadi, H., Zuhdiyah, Z., & Yudianti, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 8(2). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v8i2.4665>
- Khawarizmi, A. (2022). *Kecemasan & Serangan Panik*. Al-Khawarizmi.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and Self-Control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2). <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- La Greca, A. M., Ingles, C. J., Lai, B. S., & Marzo, J. C. (2015). Social Anxiety Scale for Adolescents: Factorial Invariance Across Gender and Age in Hispanic American Adolescents. *Assessment*, 22(2), 224–232. <https://doi.org/10.1177/1073191114540749>
- LaGreca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescent: Linkages with Peer Relation and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2008). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPP for Windows*. Zifatama Jawaara.
- Mursid, F. (2022). Kecanduan Internet Remaja Tinggi, Kemenko PMK Dorong Penggunaan Aplikasi Digital Parenting. *Republika*.
- Nakaya, A. C. (2015). *Internet and Social Media Addiction*. Reference Point Press Inc.
- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., Hasanuddin, M. O., & Mahayana, D. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia. *Preprint, December*, 1–9. <https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4w>
- Purwanto. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pustaka Belajar.

- Rahman, P. R. U., Riza, W. L., & Gunawan, R. (2022). Parent dan Peer Attachment Sebagai Prediktor dari Kecenderungan Internet Addiction pada Remaja Pengguna Smartphone. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 49–58.
- Ramadhani, S., Nursiti, D., Tobing, L., & Larosa, A. M. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Pendidikan Diploma Teknologi Lab Medis Fakultas Pendidikan Vokasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 61–74.
- Ramadhanti, U., Rejeki, A., & Wicaksono, A. S. (2022). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19. *Psikosains*, 17(2), 131–144.
- Roli, T. (2022). *Pembentukan Identitas Diri Remaja Menggunakan Media Sosial*. <https://jatengprov.go.id/beritad daerah/pembentukan-identitas-diri-remaja-menggunakan-media-sosial/>
- Santoso, S. (2010). *Statistik Multivariat*. Elex Media Komputindo.
- Saragih, E. S. (2020). Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1859>
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>
- Sekarningrum, H. R. V., & Nugrahanta, G. A. (2021). *Menumbuhkan Karakter Kontrol Diri Anak Melalui Permainan Tradisional* (2nd ed.). CV. Resitasi Pustaka.
- Septania, S., & Proborini, R. (2020). Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z. *Analitika*, 12(2). <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.4175>
- Servidio, R., Gentile, A., & Boca, S. (2018). The mediational role of coping strategies in the relationship between self-esteem and risk of internet addiction. *Europe's Journal of Psychology*, 14(1), 176–187. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i1.1449>
- Setiawati, Y. (2022). Risiko Tinggi Kecanduan Internet pada Remaja Selama Pandemi COVID-19 dan Peran Orangtua. *Unair News*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. UNJ Press.
- Suryanto. (2012). *Pengantar Psikologi Sosial*. Airlangga University Press.

