

**HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN KECANDUAN
INTERNET PADA SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 WAY SEPUTIH
KABUPATEN LAMPUNG TENGAH TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

(Skripsi)

Oleh

FINALISA DINDA ASMARA

2013052035



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 WAY SEPUTIH KABUPATEN LAMPUNG TENGAH TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Oleh
Finalisa Dinda Asmara

Masalah dalam penelitian ini adalah kecanduan internet yang terjadi pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self management* dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2023/2024. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Populasi penelitian sebanyak 118 siswa dengan sampel sebanyak 55 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment*. Pengumpulan data menggunakan Skala *Self Management* dan Kecanduan Internet. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang berarah negatif antara *self management* dengan kecanduan internet siswa yang ditunjukkan dengan indeks korelasi r hitung = $-0,697 > r$ tabel $0,266$ pada taraf sig $p = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa jika *self management* tinggi maka kecanduan internet rendah, begitu pun sebaliknya jika *self management* rendah maka kecanduan internet tinggi.

Kata Kunci : *bimbingan konseling, self management, kecanduan internet*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF MANAGEMENT AND INTERNET ADDICTION AMONG CLASS IX STUDENTS AT SMP NEGERI 1 WAY SEPUTIH CENTRAL LAMPUNG DISTRICT ACADEMIC YEAR 2023/2024

By

Finalisa Dinda Asmara

The problem in this research is internet addiction that occurs in students. This research aims to determine the relationship between self-management and internet addiction in class IX students at SMP Negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah for the 2023/2024 academic year. The research method used is a quantitative method. The research population was 118 students with a sample of 55 students taken using simple random sampling techniques. The data analysis technique uses Product Moment correlation. Data collection used the Self Management and Internet Addiction Scale. The research results show that there is a negative relationship between self-management and students' internet addiction as indicated by the correlation index calculated $r = -0.697 > r \text{ table } 0.266$ at the sig $p = 0.000 < 0,05$ level, so H_0 is rejected and H_a is accepted. The research results can be concluded that if self-management is high then internet addiction is low, and vice versa if self-management is low then internet addiction is high.

Keywords: *counseling guidance, self-management, internet addiction*

**HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN KECANDUAN
INTERNET PADA SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 WAY SEPUTIH
KABUPATEN LAMPUNG TENGAH TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Oleh

Finalisa Dinda Asmara

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 WAY SEPUTIH KABUPATEN LAMPUNG TENGAH TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Nama Mahasiswa : *Finalisa Dinda Asmara*

Nomor Pokok Mahasiswa : 2013052035

Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP19800501 200812 2 002

Dosen Pembimbing II

Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.
NIP 19810123 200604 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.

Shinta Mayasari
.....

Sekretaris : Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.

Redi Eka Andriyanto
.....
Dr. Muhammad Nurwahidin
.....

Penguji Utama : Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 April 2024

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Finalisa Dinda Asmara

NPM : 2013052035

Jurusan/Prodi : Ilmu Pendidikan/Bimbingan Konseling

Fakultas : Keguruan Ilmu Pendidikan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Self Management dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih Kabupaten Lampung Tengah**” dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis yang diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas pehatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 25 April 2024

Pemberi pernyataan,



Finalisa Dinda Asmara

NPM 2013052035

RIWAYAT HIDUP



Penulis Finalisa Dinda Asmara lahir tanggal 15 Juli 2002 di Seputih Banyak, Lampung Tengah, Provinsi Lampung. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Heri Trimmo dan Ibu Rokilah.

Pendidikan yang pernah ditempuh penulis sebagai berikut :

1. Taman Kanak-Kanak RA Muslimat NU 2007-2008.
2. Pendidikan Sekolah Dasar di SDN 04 Tanjung Harapan tahun 2008-2014.
3. Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 01 Seputih Banyak tahun 2014-2017.
4. Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMAN 01 Seputih Banyak tahun 2017-2020.

Pada tahun 2020 penulis diterima menjadi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif di Organisasi Mahasiswa sebagai Pengurus Atau Sekretaris Bidang Kaderisasi di Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung Periode 2021-2022. Dan juga aktif di Organisasi Mahasiswa Sebagai Anggota Divisi Kominfo Forum Mahasiswa Bimbingan Konseling (FORMABIKA) Universitas Lampung Periode 2021-2022. Pada bulan Januari – Februari tahun 2023, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Bumi Merapi, Kecamatan Baradatu, Kabupaten Way Kanan, Provinsi Lampung bersamaan dengan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SDN 01 Bumi Merapi.

MOTTO

“Tidak ada ujian yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. Karena Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Apapun itu, hadapi!”

(Ibu Sang Penulis)

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulit nya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, terus berjuang ya!”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat yang telah diberikan, serta kekuatan, kelancaran dan kesabaran dalam mengerjakan skripsi ini. Kupersembahkan skripsiku ini kepada :

Orang Tua Tercinta

Ayahanda Heri Trimmo dan Ibunda Rokilah terimakasih sudah selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan baik secara moral maupun materiil, serta motivasi, dan kasih sayangnya serta telah menjadi pendengar yang baik untuk penulis.

Kakak Kandungku serta Kakak Iparku Tersayang

Vera Dania Puspita, Apriyanda Kusuma Wijaya serta Anom Sasono, Wulan Andini yang senantiasa menjadi pendengar yang baik untuk penulis dan juga tak lupa memberikan motivasi, nasihat, serta mendoakan dan memberi semangat penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Serta

Terimakasih untuk teman-teman seperjuangan di Program Studi Bimbingan Konseling Angkatan 2020, semoga amal kebaikan yang telah dilakukan mendapat balasan dari Allah SWT.

Almamater yang Penulis banggakan

Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang senantiasa memberikan rahmat serta hidayah yang sangat luar biasa, sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Antara *Self Management* dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 01 Way Seputih Lampung Tengah**” sebagai salah satu syarat bagi Penulis untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan, Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak sedikit hambatan yang dihadapi.

Skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Suatu kebanggaan bagi Penulis melalui sanwacana ini mengucapkan rasa terimakasih kepada seluruh pihak yang berkenan membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, diantaranya:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi, selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.
6. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, saran dan

masuk dan mengarahkan dengan kesabaran demi terselesaikannya skripsi ini.

7. Bapak Redi Eka Andriyanto, S.Pd., M.Pd., Kons selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan dan motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.
8. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si selaku dosen pembahas yang telah membimbing dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA, terima kasih untuk semua ilmu serta bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak dan ibu berikan selama perkuliahan.
10. Bapak I Ketut Hariyanta, S.E., M.Pd sebagai kepala SMPN 1 Way Seputih yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
11. Bapak Arif Wahyudin, S.Pd. sebagai guru BK di SMPN 1 Way Seputih yang telah membantu dan mengizinkan untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Way Seputih.
12. Terimakasih kedua orang tua ku tercinta, Bapak Heri Trimono dan Ibu Rokilah sosok yang sangat berarti dalam hidupku sekaligus tempat ternyamanku dalam berkeluh kesah yang selama ini senantiasa selalu memberikan kasih sayang, dukungan tiada henti, perhatian, semangat, serta do'a yang tak pernah putus untuk kelancaran dan kesuksesan penulis.
13. Terimakasih kakak kandungku Vera Dania Puspita, Apriyanda Kusuma Wijaya dan kakak iparku Anom Sasono, Wulan Andini yang selalu memberikan motivasi dan semangat serta doa untuk penulis.
14. Terimakasih sahabatku 'pendekar skripsi' Alissa Ulia Maharani, Jauza Affifah, Salsa Dei Agreti, Yoza Olivia yang telah kebersamaan, memberikan semangat, cerita, candatawa, tangis, serta meluangkan waktunya, memberikan dukungan dan menjadi tempat berkeluh kesah sang penulis di setiap keadaan dimasa perkuliahan dan proses penulisan skripsi.
15. Terimakasih sahabatku sedari SMA meskipun sekarang lain almamater Adinda Trisna Mariska, Restu Windi Haryani yang sudah memberikan

semangat, motivasi, dukungan serta menjadi pendengar yang baik untuk sang penulis ketika proses penulisan skripsi.

16. Terimakasih juga temanku kepada Serly Setyowati, Feny Yestia Zahra, Dea Febrianti yang telah memberikan semangat, motivasi, dan bantuannya dalam proses penyusunan skripsi ini.
17. Terimakasih teman yang ku kenal sejak maba dan akrab karena Himajip Yulia Wulandari, Wulan Agustin Fauziah yang telah memberikan semangat, serta motivasi untuk penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
18. Keluarga besar tapi tak sedarah Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) terkhusus Kabinet Graha Damarsa yang telah membentuk pribadi saya menjadi lebih baik, lebih tanggung jawab dan membuat saya banyak belajar arti kerja Ikhlas tanpa batas.
19. Teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan, motivasi, bantuan, dan doannya selama ini.
20. Terimakasih atas semua pihak yang membantu dalam proses perjuangan skripsi ini. Penulis mengucapkan banyak terimakasih semoga dengan bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Semoga Allah senantiasa memberikan balasan yang lebih kepada orang-orang atas kebaikan dan bantuannya selama ini. Hanya doa dan ucapan terimakasih yang dapat penulis berikan. Semoga skripsi yang ditulis oleh penulis ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Aamiin.

Bandar lampung, 25 April 2024

Penulis,

Finalisa Dinda Asmara

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Kerangka Pikir.....	7
1.7 Hipotesis.....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
1.1 Kecanduan Internet.....	10
1.1.1 Pengertian Kecanduan Internet	10
1.1.2 Aspek-aspek Kecanduan Internet	11
1.1.3 Kriteria Kecanduan Internet	12
1.1.4 Jenis-Jenis Kecanduan Internet	13
1.1.5 Faktor Kecanduan Internet	14
1.1.6 Ciri-ciri Kecanduan Internet.....	15
1.1.7 Penyebab Masalah Kecanduan Internet	16
1.1.8 Cara Mengatasi Kecanduan Internet	16
2.1 <i>Self Management</i>	19
2.2.1 Pengertian <i>Self Management</i>	19
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Self Management</i>	21
2.2.3 Ciri-ciri <i>Self Management</i>	23

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Management</i>	25
2.2.5 Tahap-tahap atau Proses <i>Self Management</i>	27
2.2.6 Tujuan <i>Self Management</i>	28
2.2.7 Indikator Untuk Mengukur <i>Self Management</i>	28
2.2.8 Solusi dari <i>Self Management</i>	28
2.3 Penelitian Relevan	30
III. METODE PENELITIAN	33
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.2 Metode Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Sampel	33
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6 Uji Instrumen Penelitian.....	41
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	41
3.7.1 Uji Validitas	41
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	42
3.8 Teknik Analisis Data	44
3.8.1 Uji Normalitas	44
3.8.2 Uji Homogenitas	45
3.8.3 Uji Linieritas	45
3.8.4 Uji Hipotesis.....	46
IV. PEMBAHASAN DAN HASIL	49
4.1 Prosedur Penelitian.....	49
4.1.1 Persiapan penelitian.....	49
4.1.2 Pelaksanaan penelitian	49
4.2 Hasil Penelitian.....	50
4.2.1 Hasil Uji Hipotesis	50
4.2.2 Analisis Deskriptif Data	51
4.2.3 Gambaran <i>Self Management</i> Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa	67
4.3 Pembahasan	68

4.4 Keterbatasan Penelitian	73
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
5.1 Kesimpulan.....	74
5.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Way Seputih	34
Tabel 3.2 Kategori Jawaban Skala Likert	38
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala <i>Self Management</i> (Uji Coba)	38
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Kecanduan Internet (Uji Coba).....	40
Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas	43
Tabel 3.6 Uji Normalitas	45
Tabel 3.7 Uji Homogenitas	45
Tabel 3.8 Uji Linearitas	46
Tabel 3.9 Interpretasi Nilai r	47
Tabel 3.10 Uji Korelasi	47
Tabel 4.1 Hasil Uji Hipotesis	50
Tabel 4.2 Deskriptif Data Min, Maks, Mean, Standart Deviasi	51
Tabel 4.3 Rumus Kategori Data Variabel.....	52
Tabel 4.4 Distribusi Kategori Frekuensi <i>Self Management</i>	52
Tabel 4.5 Distribusi Kategori Frekuensi Kecanduan Internet	58
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Self Management</i> Dengan Kecanduan Internet	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.1 Alur Kerangka Pikir	8
Gambar 4.1 Diagram Batang <i>Self Management</i>	52
Gambar 4.2 Diagram Batang Kecanduan Internet	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Menggunakan Kuisisioner	79
Lampiran 2 Surat Kuasa Instrumen	80
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian	82
Lampiran 5 Instrumen <i>Self Management</i> (Uji Coba)	83
Lampiran 6 Instrumen Kecanduan Internet (Uji Coba)	85
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Skala	88
Lampiran 8 Kisi-kisi Skala <i>Self Management</i> (Penelitian)	94
Lampiran 9 Kisi-kisi Skala Kecanduan Internet (Penelitian)	95
Lampiran 10 Instrumen Penelitian Skala <i>Self Management</i>	96
Lampiran 11 Instrumen Penelitian Skala Kecanduan Internet	98
Lampiran 12 Tabulasi Hasil Instrumen <i>Self Management</i>	100
Lampiran 13 Tabulasi Hasil Instrumen Kecanduan Internet	101
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas	102
Lampiran 15 Hasil Uji Homogenitas	103
Lampiran 16 Hasil Uji Linearitas	104
Lampiran 17 Hasil Uji Hipotesis	105
Lampiran 18 Analisis Per Indikator Variabel <i>Self Management</i>	106
Lampiran 19 Analisis Per Indikator Variabel Kecanduan Internet	108
Lampiran 20 Tabel r Product Moment	110
Lampiran 21 Dokumentasi (Uji Coba Instrumen)	111
Lampiran 22 Dokumentasi (Penelitian)	112

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penggunaan internet dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Sekarang lebih dari jutaan manusia di seluruh Indonesia telah menggunakan internet. Namun ada beberapa orang yang saat ini terkena salah satu dampak negatif dari penggunaannya. Tidak sedikit orang yang sangat bergantung pada internet sehingga individu kecanduan. Kecanduan internet bagi pelajar dapat diketahui melalui kegiatannya yang setiap hari setelah pulang sekolah atau malam hari banyak dijumpai remaja di depan layar handphone untuk mengakses internet. Internet telah membuat remaja kecanduan, karena di internet menawarkan berbagai fasilitas informasi, mainan, dan hiburan yang membuat remaja tidak ingin meninggalkan internet. Tanda-tanda remaja yang kecanduan internet, antara lain remaja merasa senang dengan internet, durasi penggunaan internet terus meningkat, menjadi cemas dan bosan ketika harus melalui beberapa hari tanpa internet. (Rahayuning, 2009).

Pada era digital saat ini internet telah berkembang pesat. Tidak sedikit orang yang bergantung pada internet. Dengan adanya internet dapat mempermudah aktivitas individu seperti dapat membantu individu dalam berbagai aktivitas seperti dalam berkomunikasi, mengakses informasi, dan sebagainya. Namun, berkembangnya internet juga dapat menimbulkan dampak buruk bagi penggunaannya, salah satunya adalah siswa. Dampak buruk yang ditimbulkan yaitu seperti siswa lebih memilih mengakses internet daripada belajar.

DataIndonesia.id (2023) *We Are Social* mencatat, jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 212,9 juta pada Januari 2023. Ini berarti sekitar 77% dari populasi Indonesia telah menggunakan internet. Jumlah pengguna internet pada Januari 2023 lebih tinggi 3,85% dibanding setahun lalu. Pada

Januari 2022, jumlah pengguna internet di Indonesia tercatat sebanyak 205 juta jiwa. Melihat trennya, jumlah pengguna internet di Indonesia terus tumbuh setiap tahun. Adapun, lonjakan pengguna internet di dalam negeri terjadi pada 2017. Selain itu, 98,3% pengguna internet di Indonesia menggunakan telepon genggam. Lalu terdapat pemaparan jumlah persen pengguna internet berdasarkan kategori usia, dimana terdapat 62,43% pengguna internet yang berusia 5-12 tahun, 99,16% pengguna internet berusia 13-18 tahun, 98,64% pengguna internet berusia 19-34 tahun, 87,30% pengguna internet berusia 35-54 tahun, 51,73% pengguna internet berusia 55 tahun ke atas. (DataIndonesia.id, 2022). Data konten internet yang sering diakses, seperti media sosial sebesar 89,15%, *chatting online* sebesar 73,86%, *shopping online* sebesar 21,26%, *game online* sebesar 14,23%, portal berita sebesar 11,98%. (DataIndonesia.id, 2022). Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa pengguna internet di Indonesia semakin banyak. Pengguna internet juga digunakan dari berbagai rentang usia. Dan penggunaan konten internet yang sering digunakan yaitu media sosial dan juga *chatting online*. Lebih lanjut, rata-rata orang Indonesia menggunakan internet selama 7 jam 42 menit setiap harinya.

Menurut Young 1998 (dalam Putri, T. P. S. 2023) penggunaan internet yang berlebihan yaitu 40 hingga 80 jam/minggu, yang berarti seseorang dapat menggunakan internet sekitar 6-11 jam/hari. Dikarenakan penggunaan internet yang normal berdurasi 4 jam. Abbott, 1995(dalam Putri (2023). Didukung oleh Prasetyo 2021(dalam Putri (2023). Yang mengungkapkan bahwa waktu ideal untuk melakukan aktivitas *online* ataupun bermain gadget dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Terdapat beberapa ciri-ciri yang dapat mengindikasikan seseorang mengalami kecanduan internet, dimana mereka akan merasa asyik dengan internet, yang menjadikan internet sebagai kegiatan dilakukan untuk mengisi aktivitas sehari-hari; saat diberhentikan penggunaan internet, maka akan muncul gejala penarikan seperti marah, cemas, atau sedih; seseorang akan menghabiskan lebih banyak waktu dalam penggunaan internet bahkan sulit untuk untuk mengontrol penggunaan internet.(Putri (2023).

Diketahui dari penjelasan di atas bahwa seseorang dapat menggunakan internet dalam jangka waktu yang lama, bahkan melewati durasi normal. Durasi normal penggunaan internet dalam sehari yaitu 4 jam. Dan dari penggunaan berlebihan tersebut dapat membuat seseorang mengabaikan aktivitas lainnya dan dapat menimbulkan kecanduan.

Young 2011 (dalam Haryani, S., dkk 2022) berpendapat bahwa kecanduan internet merupakan pemakaian internet yang berlebihan dan tidak terkontrol yang dapat merugikan sampai mengganggu pola tidur, dan membuat individu mengalami masalah akademik, penurunan produktivitas, mengganggu kehidupan sosial individu. Seseorang yang dapat *memanagement* (mengelola) dirinya agar tidak terpengaruh oleh internet dapat terhindar dari kecanduan internet. Sebagian besar proses perilaku kecanduan disebabkan oleh kurangnya pengendalian diri (*self management*).

Pentingnya *self management* menurut Teori Psikologi Abraham Maslow tentang hierarki kebutuhan menyatakan bahwa kebutuhan tingkat tinggi, seperti aktualisasi diri memerlukan kemampuan *self management* yang baik. Individu harus mampu mengelola emosi dan motivasi mereka sendiri untuk mencapai potensi penuh.

Manajemen diri atau *Self management* merupakan keterampilan dalam mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Mariyati (2014) manajemen diri akan memberikan manfaat kepada remaja mengenai bagaimana remaja dapat melakukan suatu perencanaan, perorganisasian dan pengawasan tentang dirinya sendiri dalam Rudianto 2018 (Putri H., Nur A. 2022).

Sehingga Sibarani (2020) *self management* merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, dan mendorong pada diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar dalam (Putri H., Nur. 2022). Diperlukan adanya kesadaran diri dan pengelolaan diri (*self management*) yang baik dari mereka sendiri (remaja), agar mereka mampu mengendalikan emosi dan mengatur diri mereka sendiri,

tidak berperilaku kasar, berbicara kotor atau berperilaku agresi. Uno (2007) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self management* yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi, kepercayaan diri yang tinggi, mempunyai tanggungjawab, selalu berusaha mencapai hasil yang baik, aktif dalam kehidupan sosial dalam Siswanto 2020 (dalam Putri H., Nur A. 2022).

Kemampuan mengelola diri *self management* merupakan hal yang harus dimiliki setiap individu. Dimana mengelola diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan dan perbuatan yang dilakukan. Sehingga mendorong penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Mengelola diri adalah sebuah proses mengubah totalitas diri baik dari segi intelektual, emosional, spritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan dapat tercapai. Maka dari itu salah satu faktor yang memiliki dampak signifikan pada kecanduan internet adalah *self management* atau kemampuan siswa untuk mengelola diri mereka sendiri. *Self management* melibatkan kemampuan untuk mengatur waktu, mengendalikan diri, mengatur emosi, dan membuat keputusan yang baik. Kurangnya *self management* yang efektif dapat mengarah pada penggunaan internet yang tidak terkendali, terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk kegiatan *online*, dan akhirnya berkontribusi pada kecanduan internet.

Siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih dapat dikategorikan sebagai remaja yang kesehariannya sering mengakses internet sehingga dikategorikan memiliki kecanduan terhadap internet. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Way Seputih, didapatkan bahwa siswa yang kurang memiliki motivasi belajar, siswa yang lebih sering bermain internet daripada belajar, siswa menghabiskan waktunya untuk mengakses internet selama 7 jam lebih dalam sehari, dan rata-rata mereka mengakses internet untuk chatting, tik-tok, instagram, main game *online*, belanja *online*, dan nonton *online*. Bahkan mereka merasa gelisah jika tidak mengakses internet, serta mereka terkadang malas untuk melakukan aktivitas lain ketika sudah mengakses internet, dan

juga ada siswa yang mengalami pusing atau mata perih ketika terlalu lama mengakses internet.

Berdasarkan hasil fenomena yang di dapatkan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self management* dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih, sehingga peneliti memberi judul penelitian ini “Hubungan Antara *Self Management* dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa yang kurang memiliki semangat belajar karenalebih memilih asyik mengakses internet demi mendapatkan kepuasan atau kesenangan
2. Siswa yang mengakses internet lebih dari 7 jam dalam sehariseperti untuk chatting, tik-tok, instagram, main game *online*, belanja *online*
3. Siswa yang memiliki rasa gelisah dan bosan jika tidak mengakses internet
4. Siswa yang malas melakukan aktivitas lain ketika sudah mengakses internet
5. Siswa mengalami pusing dan mata perih ketika terlalu lama mengakses internet

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dilakukan agar penelitian menjadi terarah, fokus dan tidak menyimpang dari sasaran. Adapun batasan masalah pada penelitian ini adalah hubungan antara *self management* dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan Antara *Self Management* dengan Kecanduan Internet Pada Siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah?”

1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self management* dengan kecanduan internet pada siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan dapat digunakan sebagai acuan untuk salah satu sumber bacaan penelitian dan sumber referensi tentang *self management* dengan kecanduan internet pada siswa.

b. Manfaat secara praktisi

a. Manfaat untuk sekolah

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi dan pengetahuan tambahan tentang *self management* dengan kecanduan internet pada siswa.

b. Manfaat untuk guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini membantu guru bimbingan dan konseling untuk mengetahui masalah siswa yang memiliki *self management* yang rendah sehingga cenderung kecanduan internet.

c. Manfaat untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan terkait hubungan *self management* dengan kecanduan internet pada siswa.

1.6 Kerangka Pikir

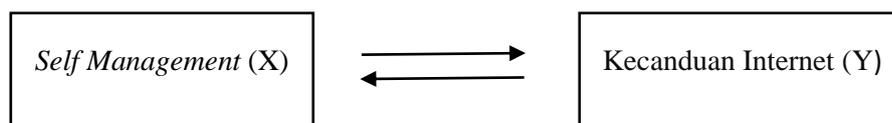
Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Penelitian ini tentang hubungan *self management* dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih. Siswa kerap merasa kesulitan dalam mengontrol diri, terutama dalam menghindari perilaku yang merugikan seperti kecanduan atau penggunaan internet berlebihan. Individu mengetahui bahwa perilaku kecanduannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk untuk dirinya. Berbagai macam dampak yang terdapat dalam permasalahan kecanduan internet, dimana peneliti menemukan permasalahan yang terjadi, terdapat pada siswa mengakses internet lebih dari 7 jam dalam sehari, lalu gelisah ketika tidak menggunakan internet, malas melakukan aktivitas lain ketika sudah mengakses internet, dan mengalami pusing serta mata perih ketika terlalu lama mengakses internet, hal tersebut dapat menyebabkan kualitas individu menjadi rendah atau kurangnya pengendalian diri .

Gie (2000) mengatakan *Self management* merupakan (pengelolaan diri) berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Gie (2000) mengatakan *Self management* memiliki empat aspek diantaranya sebagai berikut :Pendorongan diri (*self motivation*), Penyusunan diri (*Self Organization*), Pengendalian diri (*self control*), Pengembangan diri (*Self Sevelopment*). Dan seperti halnya kecanduan internet, yang dapat diartikan sebagai sindrom yang ditandai oleh individu menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet (Young, 2004). Menurut Young (2004) terdapat sembilan aspek kecanduan internet sebagai berikut : Merasa asik dengan internet, Menggunakan internet demi mendapatkan kepuasan, Gagal berhenti menggunakan internet, Gelisah jika berhenti menggunakan internet, Menggunakan internet dalam durasi lama, Menarik diri dari kehidupan sosial,

Berbohong untuk menyembunyikan keterlibatan dengan internet, Menggunakan internet sebagai tempat untuk menghilangkan sebuah suasana hati, Meningkatnya durasi penggunaan internet dan rela kehilangan hubungan sosial

Self management yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memperdulikan konsekuensi jangka panjang. Begitupun sebaliknya, individu *dengan self management* yang tinggi maka dapat menahan diri dari hal-hal yang tidak baik dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. *Self management* merupakan pengendalian diri individu . Pengendalian diri ini berkaitan dengan perilaku kecanduan internet yang dilakukan oleh siswa terkait.

Dari uraian diatas, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara *self management* dengan kecanduan internet. Makin rendah *self management* siswa yang mengacu kepada ketidakmampuan individu dalam menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memperdulikan konsekuensi jangka panjang. Peneliti menjadikan sebagai alat ukur untuk variabel terikat (Y) yaitu kecanduan internet uraian di atas dapat digambarkan dalam paradigma pemikiran sebagai berikut :



Gambar 2.1 Alur Kerangka Pikir

Dari uraian diatas, maka penelitian ini akan mengkaji tentang :
 “Hubungan Antara *Self Management* dengan Kecanduan Internet Pada Siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah”

1.7 Hipotesis

Nazir, (2008) menyebutkan bahwa hipotesis adalah pernyataan yang diterima secara sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana adanya, pada saat fenomena dikenal dan merupakan dasar kerja serta panduan dalam verifikasi.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :
:“Terdapat Hubungan yang signifikan antara *Self Management* dengan Kecanduan Internet Pada Siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah”

Hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Management* dengan Kecanduan Internet Pada Siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah

H_o : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Management* dengan Kecanduan Internet Pada Siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecanduan Internet

2.1.1 Pengertian Kecanduan Internet

Istilah “*Internet Addiction Disorder*” (kecanduan internet), merupakan suatu kondisi patologi, gangguan obsesif/kompulsif, yang mendorong seseorang untuk menggunakan teknologi ini secara berlebihan. Kecanduan internet ini sulit untuk dihilangkan karena terkait dengan mengejar kesenangan dan kebahagiaan. Hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap kehidupan orang sehari-hari, seperti kurangnya minat dengan kegiatan sehari-hari, menjadi individu yang pasif, mengalami *mood modification, tolerance, withdrawal, conflict*, dan kemungkinan terjadi *relapse*. Griffiths 2008 (dalam Rachmawati, D. 2019).

Young (Nadhifah 2022), mengatakan kecanduan internet dapat diartikan sebagai sindrom yang ditandai oleh individu menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet. Hal ini dimaknai dengan bangun tidur langsung membuka media sosial, selalu *online*, merasa gelisah jika tidak ada internet. Mereka akan merasa gelisah ketika tidak mengakses internet. Sesuai dengan pendapat Sarafino (2011), bahwa dalam perspektif psikologi, addiction (kecanduan) adalah suatu keadaan individu dimana ia merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan dan memperoleh efek yang menyenangkan dari sesuatu yang dihasilkan dari perilaku yang dilakukan.

Kecanduan atau gangguan internet biasanya yang dikenal dengan istilah “*Internet Addiction*”. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of*

Mental Fifth Edition (DSM-5) (dalam Putri, T.P.S 2023), gangguan penggunaan internet adalah pola penggunaan internet yang berlebihan dan berkepanjangan yang menghasilkan sekelompok gejala kognitif dan perilaku, termasuk hilangnya kendali secara progresif. Internet addiction merupakan ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internetnya yang dapat menyebabkan terjadinya masalah psikologis, sosial, dan pekerjaan pada kehidupan individu tersebut. Young dan Roger, 1998 (dalam Putri, T.P.S 2023).

Ketergantungan pada internet merujuk pada penggunaan yang berlebihan dari layanan *online*, terlihat dari tanda-tanda klinis seperti obsesi terhadap konten internet, penggunaan yang semakin meningkat, dan ketidakpedulian terhadap dampak fisik dan psikologis yang ditimbulkannya. Hal ini ditandai dengan sehari mengakses internet lebih dari 7 jam, dan mengakses internet untuk kesenangan pribadi misalnya chattingan, mengakses tik tok, game *online*, dan nonton *online*. Hal tersebut sejirama dengan pendapat Astati, Hamid & Marhan 2020 (dalam Wiranti, R.A.P, dkk 2022) bahwa kecanduan internet dapat diartikan sebagai sindrom yang ditandai oleh individu menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat sedang *online*.

Dari penjelasan-penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara berulang kali karena terdapat unsur kesenangan didalamnya. Kecanduan internet ditandai dengan adanya penggunaan internet berlebihan akibat kurangnya kemampuan dalam pengendalian diri, dan mengganggu fungsi sehari-hari, misalnya menghabiskan waktu hanya untuk mengakses internet, penurunan prestasi sekolah dan jam tidur menjadi berkurang.

2.1.2 Aspek-aspek Kecanduan Internet

Berikut ini adalah aspek kecanduan internet menurut Young, 2004(dalam Rahayuning 2009) :

- a. Merasa asik dengan internet
- b. Menggunakan internet demi mendapatkan kepuasan
- c. Gagal berhenti menggunakan internet
- d. Gelisah jika berhenti menggunakan internet
- e. Menggunakan internet dalam durasi lama
- f. Menarik diri dari kehidupan sosial
- g. Berbohong untuk menyembunyikan keterlibatan dengan internet
- h. Menggunakan internet sebagai tempat untuk menghilangkan sebuah suasana hati
- i. Meningkatnya durasi penggunaan internet dan rela kehilangan hubungan sosial

2.1.3 Kriteria Kecanduan Internet

Tanda-tanda seseorang yang mengalami kecanduan internet adalah sebagai berikut Young, 2004 (dalam Rahayuning 2009):

- a. Merasa asyik dengan internet (berpikir untuk selalu *online*)
- b. Menggunakan internet dengan meningkatnya jumlah waktu penggunaan untuk mencapai kepuasan
- c. Berulang kali tidak berhasil melakukan upaya untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet
- d. Merasa gelisah, murung, depresi, atau mudah tersinggung ketika mencoba untuk mengurangi atau berhenti menggunakan internet
- e. Penarikan diri terhadap orang-orang yang berada di kehidupan nyata (membahayakan atau mempertaruhkan hilangnya hubungan yang signifikan, pekerjaan, pendidikan, atau peluang karir karena internet)
- f. Berbohong untuk menyembunyikan luasnya keterlibatan dengan internet
- g. Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan sebuah suasana hati (misalnya perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan, depresi)
- h. Menghabiskan waktu rata-rata 38 jam atau lebih dalam per-minggu dan tanpa menghiraukan keluarga, hubungan dan karir.

Dapat disimpulkan bahwa kriteria seseorang yang mengalami kecanduan internet adalah merasa asyik dan senang dengan internet, merasa gelisah jika tidak menggunakan internet, menghabiskan waktu rata-rata 38 jam perminggu, menggunakan internet untuk menghilangkan sebuah suasana hati.

2.1.4 Jenis-Jenis Kecanduan Internet

Young 2004 (dalam Rahayuning 2009) mengemukakan bahwa terdapat 5 jenis pada kecanduan internet, antara lain:

a. *Cyber Addiction*

Kecanduan dalam membuka website seperti *cybersex* dan *cyberporn*. Individu yang mengalami kecanduan *cybersex* atau pornografi melalui internet ditandai dengan ketergantungan melihat, menemukan, menelusuri, mendownload, dan berlangganan serta memperdagangkan pornografi secara *online* atau melakukan percakapan tentang fantasi seksual melalui *chatrooms*

b. *Cyber relationship Addicion*

Dicirikan dengan keterlibatan yang berlebihan dalam hubungan secara *online*. Individu yang selalu menghabiskan waktu menggunakan internet dengan membina hubungan baru dengan teman-teman yang baru saja ditemui dalam program chatting, *friendster*, *multiply*, blog, *e-mail*, atau situs hubungan pertemanan yang menimbulkan ketergantungan yang berlebihan terhadap hubungan *online* seperti di situs *facebook*. Teman *online* menjadi lebih penting bagi individu dalam kehidupannya, daripada keluarga dan teman-teman dalam dunia nyatanya.

c. *Net Compulsions*

Memiliki obsesi dalam belanja ataupun berdagang secara *online*. Kecanduan pada permainan *online*, perjudian *online*, dan berbelanja secara *online* yang berlangsung dengan cepat dapat menimbulkan masalah mental baru pada zaman internet ini.

d. *Information overload*

Bergantung dengan data-data yang ada di website untuk mencari informasi terbaru. Individu yang selalu mengisi waktu menggunakan internet dengan mencari data atau informasi yang disediakan oleh halaman-halaman pada internet. Sejumlah data yang tersedia pada *World Wide Web (WWW)* dapat menimbulkan perilaku kompulsif yang menuju pada ketergantungan melakukan web surfing dan pencarian sejumlah data. Individu akan menghabiskan sejumlah waktu untuk mencari dan mengumpulkan data dari web dan mengatur informasi tersebut.

e. *Computer Addiction*

Kecanduan dalam bermain komputer. Biasanya permainan permainan *online* seperti *Counter Strike*, *Ragnarok* dan lain sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kecanduan terbagi menjadi dua yaitu *physical addiction* dan *non physical addiction*. Sedangkan jenis-jenis kecanduan internet terdiri dari kecanduan membuka website, kecanduan berhubungan melalui *online*, memiliki obsesi belanja *online*, bergantung pada data-data yang tersedia di internet dan kecanduan bermain komputer.

2.1.5 Faktor Kecanduan Internet

Yanuar 2005 (dalam Rahayuning, 2009) menyatakan bahwa secara umum ada dua faktor yang mempengaruhi kecanduan internet, yaitu faktor ekstern dan intern. Faktor ekstern seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya. Faktor intern merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian, kontrol diri, minat, motif, pengetahuan, dan usia.

Young 1998 (dalam Putri, T.P.S 2023) mengatakan terdapat faktor kecanduan internet yaitu:

- a. Ciri khas, pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet.
- b. Penggunaan berlebihan, hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam hidupnya.
- c. Mengabaikan pekerjaan, individu mengabaikan pekerjaan karena aktivitas internet yang menyebabkan produktivitas dan kinerja menurun.
- d. Antisipasi, internet digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata.
- e. Ketidakmampuan mengontrol diri, ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri yang mengakibatkan bertambahnya waktu untuk melakukan aktivitas dengan internet baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu.
- f. Mengabaikan kehidupan sosial, individu yang menghabiskan banyak waktu untuk berinternet akan berdampak pada berkurangnya aktivitas atau interaksi dengan lingkungan sekitarnya dikarenakan kemampuan atau keterampilan sosial yang kurang.

2.1.6 Ciri-ciri Kecanduan Internet

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Fifth Edition(DSM-5) (dalam Putri, T.P.S 2023), mengemukakan beberapa ciri-ciri kecanduan internet, yaitu:

- a. Keasyikan dengan internet, (internet menjadi dominan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari).
- b. Gejala penarikan ketika internet diambil, (Gejala-gejala ini biasanya digambarkan sebagai lekas marah, cemas, atau sedih, tetapi tidak ada tanda-tanda fisik penarikan farmakologis.)
- c. Toleransi, kebutuhan untuk menghabiskan lebih banyak waktu terlibat dalam penggunaan internet.
- d. Upaya yang gagal untuk mengontrol penggunaan internet

- e. Kehilangan minat pada hobi dan hiburan sebagai akibat dari penggunaan internet
- f. Terus menggunakan internet secara berlebihan meskipun mengetahui masalah psikososial.
- g. Menipu orang lain terkait waktu penggunaan internet
- h. Penggunaan internet untuk melarikan diri atau meredakan suasana hati yang negatif (misalnya, perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas).
- i. Telah membahayakan atau kehilangan hubungan yang signifikan, pekerjaan, atau kesempatan pendidikan atau karir karena partisipasi dalam penggunaan internet.

2.1.7 Penyebab Masalah Kecanduan Internet

Young, seorang psikolog klinis yang dikenal karena penelitiannya tentang kecanduan internet, mengidentifikasi beberapa faktor penyebab masalah kecanduan internet. Beberapa dari faktor-faktor ini termasuk:

- a. Akses yang Mudah: Ketersediaan akses internet yang mudah dan murah membuat individu lebih rentan terhadap kecanduan. Semakin banyak perangkat yang terhubung ke internet, semakin besar risiko kecanduan.
- b. Fitur Interaktif: Internet menyediakan berbagai layanan yang sangat interaktif, seperti media sosial, permainan online, dan obrolan. Fitur-fitur ini dapat memicu keinginan untuk terus berinteraksi secara online.
- c. Escapism: Beberapa individu mungkin menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah pribadi atau stres dalam kehidupan nyata. Ini dapat mengarah pada penggunaan berlebihan dan kecanduan.
- d. Kurangnya Dukungan Sosial: Orang yang merasa kurang memiliki dukungan sosial di kehidupan nyata cenderung mencari interaksi online sebagai pengganti.

- e. Kurangnya Manajemen Diri: Beberapa orang mungkin kurang memiliki kemampuan untuk mengendalikan penggunaan internet mereka. Mereka dapat terjebak dalam perilaku online yang merugikan dan sulit untuk berhenti.
 - f. Reward System Otak: Aktivitas online tertentu, seperti bermain game atau mendapatkan pemberitahuan di media sosial, dapat merangsang sistem reward otak. Ini bisa membuat seseorang merasa senang dan ingin terus menerus melakukan aktivitas tersebut.
 - g. Faktor Psikologis: Beberapa individu mungkin memiliki faktor psikologis tertentu, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan mental lainnya, yang membuat mereka lebih rentan terhadap kecanduan internet sebagai bentuk pelarian dari masalah mereka.
 - h. Faktor Lingkungan: Lingkungan sosial dan budaya juga dapat mempengaruhi tingkat risiko kecanduan internet. Tekanan dari teman-teman, keluarga, atau budaya yang menghargai penggunaan internet yang berlebihan dapat meningkatkan risiko.
- Penting untuk diingat bahwa kecanduan internet adalah masalah serius yang dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

2.1.8 Cara Mengatasi Kecanduan Internet

Young adalah seorang psikolog klinis yang telah melakukan penelitian dan bekerja dalam bidang kecanduan internet. Dia telah mengembangkan berbagai pendekatan untuk mengatasi kecanduan internet. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengatasi kecanduan internet berdasarkan pandangan Young:

- a. Kenali Masalah: Langkah pertama dalam mengatasi kecanduan internet adalah mengakui bahwa Anda memiliki masalah. Kesadaran ini penting untuk memulai perubahan.

- b. Tentukan Tujuan: Tentukan tujuan yang jelas tentang bagaimana Anda ingin mengurangi atau mengendalikan penggunaan internet Anda. Tujuan ini harus spesifik, terukur, dan realistis.
- c. Identifikasi Pemicu: Kenali pemicu-pemicu atau situasi yang mendorong Anda untuk menggunakan internet secara berlebihan. Ini dapat mencakup stres, kebosanan, atau kesepian.
- d. Kelola Waktu: Buat jadwal penggunaan internet yang terbatas. Alokasikan waktu tertentu untuk menggunakan internet, dan luangkan waktu untuk kegiatan di luar dunia maya.
- e. Cari Dukungan: Bicarakan masalah Anda dengan teman, keluarga, atau seorang terapis. Mendapatkan dukungan sosial dapat membantu Anda dalam upaya mengatasi kecanduan.
- f. Pertimbangkan Terapi: Jika kecanduan internet Anda parah, pertimbangkan untuk mencari bantuan dari seorang terapis yang memiliki pengalaman dalam mengobati kecanduan internet.
- g. Pertimbangkan Teknologi Pembatas: Gunakan perangkat lunak atau aplikasi yang dirancang khusus untuk membatasi akses Anda ke situs web atau aplikasi tertentu yang Anda cemaskan.
- h. Gantilah Kebiasaan Positif: Cobalah untuk menggantikan kebiasaan negatif menghabiskan waktu di internet dengan kegiatan yang positif dan bermanfaat, seperti olahraga, seni, atau membaca.
- i. Evaluasi Kemajuan: Terus pantau dan evaluasi kemajuan Anda dalam mengatasi kecanduan internet. Jika Anda mengalami kesulitan, pertimbangkan untuk menyesuaikan strategi Anda.
- j. Bersabarlah: Proses mengatasi kecanduan internet mungkin memerlukan waktu, dan Anda mungkin mengalami kembali jatuh ke dalam kebiasaan lama. Penting untuk bersabar dan terus berusaha.

Alasan peneliti memilih teori *Young* pada kecanduan internet adalah karena relevan dengan variabel penelitian, dan teori ini juga sudah menjelaskan secara keseluruhan mengenai topik permasalahan ini.

2.1 *Self Management*

2.2.1 *Pengertian Self Management*

Teori *self management* dicetuskan oleh Prijosaksono (Sarina 2022). Prijosaksno mengemukakan bahwa *self management* adalah kemampuan individu untuk mengenali dan mengontrol dirinya sehingga ia bisa mengelola orang lain atau sebagai sumber daya guna mengatur dan membuat realitas sesuai dengan visi dan misi hidup individu tersebut. Hal tersebut sesuai dengan contoh penerapan *self management* dalam kehidupan contohnya adalah menjaga emosi tetap terkendali dalam situasi yang menantang atau stress, mengambil inisiatif untuk belajar dan mengembangkan diri secara mandiri, menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang serta mengorganisir langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut. *Self management* merupakan pengendalian diri seseorang terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, dan mendorong pada diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar.

Self management yakni suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Trost 2015 (Risqi D.A. dkk 2019) mengartikan *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Maka dari itu *self management* sangat penting untuk ditanamkan dan dilatih pada individu masing-masing. Apabila tidak ditanamkan maka mereka akan kesulitan untuk membagi waktu serta menata hidupnya dengan baik. Sejalan dengan pendapat Gie (2000) bahwa *Self Management* (pengelolaan diri) berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

Self management adalah istilah yang umum dipakai untuk menggambarkan kemampuan individu dalam mengorganisir kapasitas-kapasitas mental dalam mencapai tujuan (goal). Dalam kajian psikologi, istilah yang lebih tepat menggambarkan *self management* adalah *self-regulation* atau pengaturan diri yang dikemukakan oleh Albert Bandura untuk mendeskripsikan bahwa manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri; sehingga mereka bukan semata-mata menjadi objek pengaruh lingkungan (Jazimah, 2014).

Beberapa ahli seperti Sarafino 2010 (Kadek J.S. 2021) mendefinisikan *selfmanagement* menjadi modifikasi, yakni perilaku sebagai karakteristik yang menyebabkan perkembangan perilaku dan menggunakan prinsip pembelajaran. dalam usaha memodifikasi perilaku diperlukan kontrol pada pengambilan keputusan dan tindakan-tindakan. Menurut Frayne & Geringer (2000) seseorang yang memiliki *selfmanagement* yang efektif, maka individu akan dapat mencapai tujuan yang dicapai. Hal ini karena individu yang memiliki manajemen yang efektif akan mampu memaksimalkan potensi-potensi dirinya baik potensi dari dalam maupun dari luar dirinya.

Self management adalah salah satu model dalam kognitif behavioral. Anggapan dasar *self management* yaitu teknik kognitif behavioral yang berarti bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self management* juga menolak menyatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya.

Dari penjelasan-penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *selfmanagement* merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu dalam mencapai tujuan yang dirumuskan dengan cara mengelola,

mengatur, dan memaksimalkan potensinya. Kemampuan tersebut sangat penting dalam mempermudah mencapai tujuan. Dengan adanya *self management* pengelolaan diri seseorang menjadi lebih baik karena adanya sebuah usaha dan motivasi yang muncul pada diri seseorang tersebut. Apabila individu mampu mengelola dirinya dengan baik, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan *self management* yang tinggi atau baik.

2.2.2 Aspek-Aspek *Self Management*

Gie (2000) mengemukakan empat aspek dalam *self management* sebagai berikut :

a. Pendorongan diri (*self motivation*)

Gie mengatakan Pendorong diri (*self motivation*) merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya.

b. Penyusunan diri (*Self Organization*)

Gie mengatakan bahwa Penyusunan diri (*Self Organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan *self management*.

c. Pengendalian diri (*self control*)

Gie menjelaskan bahwa pengendalian diri (*Self Control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain

d. Pengembangan diri (*Self Sevelopment*)

Gie berpendapat bahwa pengembangan diri (*self development*) adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya

Aspek-aspek *self management* menurut Prijosaksono (Sarina 2022) adalah sebagai berikut:

a. Pemantauan diri (*self monitoring*)

Adalah proses dimana konseli mengamatai dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dalam interaksinya dan lingkungan. Dalam management diri, konseli biasanya mengamati dan mencatat perilaku bermasalah, mengendalikan penyebab masalah, dan menarik kesimpulan.

b. *Reinforcement* yang positif (*self reward*)

Membantu konseli mengatur dan memperkuat perilaku mereka melalui konsekuensi yang ditimbulkan sendiri. Penghargaan diri ini digunakan untuk memperkuat atau memperkuat sikap yang diinginkan. Premis dasar dari teknik ini adalah bahwa, dalam praktiknya, penghargaan diri berjalan secara parallel dengan penghargaan yang diberikan secara eksternal. Dengan kata lain, penghargaan yang disajikan sendiri sama dengan penghargaan yang diberikan secara eksternal yang ditentukan oleh fungsi yang mendorong perilaku tujuan.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Adapun langkah-langkah *self contracting* sebagai berikut :

1. Konseli menyusun rencana untuk mengubah pikiran, pikiran, tindakan, dan perasaan yang diinginkannya.
2. Konseli percaya pada segala sesuatu yang ingin mereka ubah
3. Konseli bekerja dengan teman atau anggota keluarga untuk melaksanakan program manajemen diri

4. Konseli menanggung resiko program manajemen diri
 5. Pada dasarnya, semua harapan konseli mengenai perubahan pikiran, tindakan, dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri
 6. Konseli menuliskan aturan mereka sendiri selama proses manajemen diri
- d. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)
- Teknik ini menekankan penataan ulang dan modifikasi lingkungan tertentu yang menyebabkan perilaku tertentu terjadi. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai penanda untuk respons spesifik.

Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *selfmanagement* menurut Yates adalah:

- a. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
- b. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- c. *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada antecedents dan consequence.
- d. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu bentuk perilaku maupun kebiasaan seseorang dalam mengatur, memantau, mengarahkan, maupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan permasalahan atau mencapai tujuan tertentu demi kehidupan yang lebih baik.

2.2.3 Ciri-ciri *SelfManagement*

Agar dapat mengendalikan diri secara langsung maka individu dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, atau hal

yang ada di sekitar individu tersebut untuk memengaruhi perilakunya. Kanfer (Suhartini, 1992) mengemukakan beberapa ciri-ciri individu yang memiliki *selfmanagement* yaitu:

1. Menentukan sasaran (*Goal Setting*), yaitu menentukan sasaran, target tingkah laku, prestasi yang hendak dicapai merupakan langkah pertama dari program self-management dalam belajar. Penetapan tujuan agar dapat mengarahkan seseorang atas tujuan apa yang hendak dicapai. Tujuan sebagai mahasiswa tentunya memiliki prestasi, entah prestasi akademik maupun prestasi non akademik.
2. Memonitor diri sendiri (*self monitoring*), bentuk aplikasi dari memonitor diri bisa dengan cara mencatat atau membuat grafik dari data yang biasa dilihat oleh individu yang bersangkutan sehingga dapat berfungsi sebagai *feedback* intensi dan juga sebagai penguat (*reinforce*).
3. Mengevaluasi diri sendiri (*evaluating*), tahap evaluasi terhadap perkembangan diri dari rencana kerjanya, apakah targetnya tercapai atau tidak dan apa-apa saja yang harus diperbaiki dalam mencapai sasaran.
4. Proses penguatan diri (*self reinforcement*), teknik memberikan penghargaan kepada diri sendiri secara positif.

Orang-orang yang Sangat Efektif). Dalam bukunya, Covey menjelaskan beberapa ciri-ciri *self-management* yang penting. Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. Proaktif: Kemampuan untuk mengambil inisiatif dan bertanggung jawab atas kehidupan dan Ahli yang menjelaskan ciri-ciri *self-management* adalah Stephen R. Covey. Covey adalah seorang penulis dan pembicara motivasi yang terkenal dengan bukunya yang berjudul "The 7 Habits of Highly Effective People" (7 Kebiasaan tindakan pribadi).

2. Mulai dengan Akhir dalam Pikiran: Memiliki visi jangka panjang dan tujuan yang jelas sebagai panduan dalam mengambil keputusan dan mengatur prioritas.
3. Utamakan yang Utama: Kemampuan untuk mengenali dan mengutamakan tugas-tugas yang paling penting dan berkontribusi terhadap tujuan jangka panjang.
4. Win-Win Thinking: Berpikir secara kolaboratif dan mencari solusi yang saling menguntungkan bagi semua pihak yang terlibat.
5. Memprioritaskan: Kemampuan untuk mengatur waktu dan energi dengan bijak, fokus pada tugas-tugas yang paling penting dan memiliki dampak yang signifikan.
6. Berempati: Kemampuan untuk memahami dan menghargai perasaan dan perspektif orang lain, serta berkomunikasi secara efektif dengan mereka.
7. Mengasah Gergaji: Memperbarui dan meningkatkan keterampilan dan pengetahuan secara terus-menerus untuk tetap relevan dan efektif dalam lingkungan yang terus berubah.

Ciri-ciri *self-management* menurut Covey ini dapat membantu seseorang dalam mengembangkan kemampuan untuk mengatur diri sendiri, mencapai tujuan, dan menjalani kehidupan yang lebih produktif dan bermakna.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Management*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* menurut Dembo (2004) dan Gantina (2011) adalah :

1. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan diasumsikan berinteraksi secara timbal balik dengan faktor pribadi dan perilaku. Ketika seseorang dapat memimpin dirinya, faktor pribadi digerakkan untuk mengatur perilaku secara terencana dan mengatur lingkungan belajar. Individu diperkirakan memahami dampak lingkungan selama

proses penerimaan dan mengetahui cara mengembangkan lingkungan melalui penggunaan strategi yang bervariasi.

2. Faktor internal atau faktor personal

Faktor internal atau faktor personal ini meliputi keyakinan dan persepsi (*self efficacy*, atribusi, dan *self talk*), respon fisiologis (misalnya kecemasan), dan mood (misalnya tertarik atau bosan)

3. Faktor perilaku

Faktor perilaku meliputi:

- a. Motivasi (misalnya: tujuan, pilihan, tingkat keterlibatan / usaha dan ketekunan);
- b. Metode pembelajaran (misalnya: penggunaan latihan, elaborasi, dan strategi organisasi);
- c. Menggunakan waktu (misalnya: perencanaan, memprioritaskan, dan penjadwalan pada saat-saat tugas diberikan, mulai, dan selesai);
- d. Lingkungan fisik dan sosial (jenis gangguan internal dan eksternal, jumlah waktu yang dihabiskan atau berkonsentrasi pada tugas-tugas) dan penggunaan sumber daya sosial.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* adalah faktor lingkungan, faktor internal atau faktor personal, dan faktor perilaku.

Junaidi 2010 (dalam Muchlisin Riadi 2021) faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* adalah sebagai berikut :

1. Kesehatan (*health*)

Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Karena untuk mencapai kesehatan antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.

2. Keterampilan (*skill*)

Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukannya apa tidak, maka individu

tersebut dapat menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu, maka terwujudlah tujuan dalam hidupnya.

3. Aktivitas (*Action*)

Seseorang yang memiliki imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

4. Identitas diri (*Identity*)

Identitas diri adalah sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan.

2.2.5 Tahap-tahap atau Proses *Self Management*

Gantina (2011) mengemukakan *self management* dalam belajar biasanya dilakukan dengan mengikuti tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Tahap monitor diri atau observasi diri, Pada tahap ini individu dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh individu dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku
- b. Tahap evaluasi diri
 Pada tahap ini individu membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh individu. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

- c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman.
 Pada tahap ini individu mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari individu untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu..

2.2.6 Tujuan *Self Management*

Tujuan *self-management* adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkat hal-hal yang baik dan benar

2.2.7 Indikator Untuk Mengukur *Self Management*

Abraham Maslow adalah seorang psikolog yang terkenal dengan Hierarki Kebutuhan Maslow, yang membagi kebutuhan manusia menjadi lima tingkatan hierarki, dengan kebutuhan dasar seperti fisiologis dan keamanan di bagian bawah hierarki dan kebutuhan aktualisasi diri di puncaknya. Meskipun Maslow tidak secara khusus mengembangkan teori *self-management*, konsep-konsep dalam teori Hierarki Kebutuhan Maslow dapat memberikan pemahaman tentang aspek-aspek yang terkait dengan pengelolaan diri.

Berikut ini adalah beberapa indikator yang dapat digunakan untuk mengukur *self-management* berdasarkan perspektif Maslow:

- a. Kebutuhan fisiologis: *Self-management* yang baik mencakup kemampuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dasar, seperti makanan, minum, istirahat, dan kesehatan fisik. Indikator dapat mencakup pola makan yang sehat, tidur yang cukup, dan perawatan diri.

- b. Kebutuhan keamanan: *Self-management* juga mencakup kemampuan untuk merasa aman dan terlindungi. Indikator dapat mencakup kemampuan untuk mengelola risiko, merencanakan keuangan, dan menciptakan lingkungan yang aman.
- c. Kebutuhan cinta dan kepemilikan: Kemampuan untuk menjalin hubungan yang sehat dan memenuhi kebutuhan sosial juga merupakan bagian dari *self-management*. Indikator dapat mencakup kemampuan untuk membangun hubungan yang mendukung dan saling memahami.
- d. Kebutuhan harga diri: *Self-management* yang baik mencakup harga diri yang positif. Indikator dapat mencakup tingkat kepercayaan diri, rasa kompetensi, dan kepuasan diri.
- e. Kebutuhan aktualisasi diri: Puncak hierarki adalah kebutuhan untuk aktualisasi diri, yaitu mencapai potensi penuh seseorang. Indikator untuk *self-management* dalam konteks ini dapat mencakup pencapaian tujuan pribadi, pengembangan bakat dan minat, serta eksplorasi diri.

Namun penting untuk diingat bahwa konsep *self management* yang lebih modern mungkin melibatkan aspek-aspek tambahan, seperti manajemen waktu, perencanaan karir, manajemen stres, dan adaptasi terhadap perubahan. Namun, dasar-dasar hierarki kebutuhan Maslow dapat membantu seseorang memahami pentingnya memenuhi kebutuhan dasar sebelum mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam pengelolaan diri.

2.2.8 Solusi dari *Self Management*

Solusi dari *self management* menurut para ahli adalah sebagai berikut :

1. Teori Brian Tracy

Brian Tracy telah mengembangkan berbagai buku dan program pelatihan tentang manajemen waktu dan

produktivitas. Solusinya adalah mengatur tujuan yang jelas, merencanakan tindakan konkret, dan memprioritaskan tugas yang memiliki dampak terbesar.

2. Teori Drucker

Solusi: Drucker adalah seorang ahli manajemen terkenal yang mengemukakan konsep manajemen waktu dan efisiensi. Solusinya adalah fokus pada hal-hal yang benar-benar penting, menghindari gangguan, dan mengatur waktu dengan bijak.

3. Teori Stephan R.Covey

Covey dikenal dengan konsep "*The 7 Habits of Highly Effective People*" yang berfokus pada pengembangan karakter dan kepemimpinan pribadi. Solusinya adalah memahami prinsip-prinsip dasar yang mencakup hal-hal seperti keutamaan, tujuan, komunikasi efektif, serta manajemen waktu.

Setiap ahli memiliki pendekatan yang berbeda terhadap *self-management*, dan solusi yang tepat bisa bervariasi tergantung pada kebutuhan dan preferensi individu.

Alasan peneliti memilih teori Gie & Prijosaksono pada *self management* adalah karena relevan dengan variabel penelitian, dan teori ini juga sudah menjelaskan secara keseluruhan mengenai topik permasalahan ini.

2.3 Penelitian Relevan

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti sebelumnya sebagai bahan perbandingan dan kajian. Hasil penelitian terdahulu yang dijadikan bahan perbandingan dari penelitian yang telah ditentukan yaitu terkait hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet. Kecanduan internet dapat diartikan kegiatan yang dilakukan secara keasyikan dan tidak terkontrol.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Risqi Dwi Amaliasari dkk (2020) dengan judul "Hubungan Antara *Self Management* Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa SMA". Populasi dalam penelitian ini sebesar 450

dengan sampel 217. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dengan perilaku agresi pada siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. Hal ini didasarkan dari hasil analisis menggunakan uji korelasi product moment dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,122$ dengan nilai p sebesar $0,037 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self management* yang dimiliki siswa maka semakin rendah perilaku agresi siswa SMA. Sebaliknya, semakin rendah *self management* yang dimiliki siswa SMA, maka semakin tinggi perilaku agresi siswa. Perbedaan penelitian dengan peneliti adalah pada subjek penelitian, populasi, dan sampel. Subjek penelitian yang dilakukan Amaliasari adalah siswa SMA, sedangkan penelitian peneliti populasinya 118 dan sampelnya 55. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Amaliasari yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self management* dengan kecanduan internet.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sarina (2023) dengan judul “Hubungan *Self Management* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI IAIN Palopo dalam Menyelesaikan Skripsi”. Pada penelitian ini terdapat populasi 24 Mahasiswa IAIN Palopo prodi BKI Angkatan 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self management* dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa BK IAIN Palopo memiliki *self management* yang rendah sehingga mempengaruhi aktivitas yang dilakukan. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self management* (X) memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik (Y) dalam penyelesaian skripsi. Adapun perbedaan dalam penelitian ini yaitu populasi penelitian Sarina sebesar 24 sedangkan penelitian saya 118, pada teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan sampling jenuh sedangkan penelitian peneliti menggunakan *simple random sampling*. Dan persamaan dalam penelitian ini sama-sama terdapat hubungan *self management* dengan kecanduan internet.

3. Penelitian yang dilakukan Nadhifah Safira Ramadhani (2022) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet Pada Remaja (SMP, SMA, SMK)”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang negative pada remaja, dengan kontribusi signifikansi 0,0000 ($P < 0,01$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,253 artinya terdapat hubungan yang negative antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Maka, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula kecanduan internet pada remaja. Perbedaan penelitian dengan peneliti adalah salah satu variabelnya, subjek penelitian, populasi dan sampel penelitian. Variabel X yang digunakan pada penelitian Nadhifah adalah Kontrol Diri sedangkan Variabel Y yang digunakan peneliti adalah *Self Management*. Subjek yang dilakukan Nadhifah adalah Remaja yang menggunakan internet di Kecamatan Bukit Raya sedangkan penelitian peneliti subjek nya Siswa SMP Negeri 1 Way Seputih, populasi dan sampel Nadhifah 2.095 dan sampelnya 336 sedangkan penelitian peneliti populasi nya 118 dengan sampel 55. Persamaan penelitian ini sama-sama memiliki hubungan yang signifikan antara Variabel x dan y nya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan diatas bahwa semakin tinggi *self management* maka semakin rendah kecanduan internet, sebaliknya semakin rendah *self management* maka semakin tinggi kecanduan internet. Siswa yang memiliki *self management* yang rendah maka dia akan tidak bisa mengontrol dirinya dari hal-hal yang buruk yang berdampak negative pada dirinya. Begitu pula sebaliknya semakin tinggi *self management* maka dia akan semakin baik dalam mengontrol dirinya dari hal buruk yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang disekitarnya.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Way Seputih. Sekolah ini berada di Jl. Raya Suko Binangun SB. XI Kec. Way Seputih, Kabupaten Lampung Tengah 34156 Tahun 2023.

3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi yang menghubungkan dua variabel antara variabel dependen (Y) kecanduan internet dengan variabel independen (X) *self management* (Sugiyono, 2009). Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi dalam penelitian merupakan wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Seperti menurut sugiyono (2011) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 1 Way Seputih.

Tabel 3.1 Populasi Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Way Seputih

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	IX A	31
2	IX B	31
3	IX C	30
4	IX D	26
Jumlah		118

2. Sampel dan Teknik Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2009). Menurut Sugiyono (2017) *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Teknik ini mengambil sampel secara acak hal tersebut sesuai dengan pendapat Thoifah (2015:21) teknik *simple random sampling* adalah teknik simple (sederhana) karena pengambilan sampel secara acak dari anggota populasi tanpa memperdulikan strata yang ada sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Teknik pengambilan sampel siswa kelas IX SMP Negeri 1 Way Seputih secara random menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10% atau sebesar 0,1. Sehubungan dengan keterbatasan waktu dan biaya maka tingkat kesalahan ini dipilih. Dalam rumus slovin, tingkat kesalahan 10% masih dapat digunakan. Rumus pengambilan sampel sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Ukuran populasi

e = Nilai kritis/batas kesalahan

Perhitungan sampel dengan rumus di atas sebagai berikut :

$$n \frac{118}{1+118 (0,1)^2} = \frac{118}{2,18} = 54,1284404 = 55$$

Berdasarkan perhitungan diatas, pengambilan sampel dilakukan secara acak di setiap kelas melalui undian atau kocokan sebanyak sampel yang digunakan.

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

(Sugiyono, 2011), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variable-variabel lain. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berikut dijelaskan yang dimaksud dengan variabel :

a. Variabel bebas (X)

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah *Self Management*

b. Variabel terikat (Y)

Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah Kecanduan Internet

2. Definisi Operasional

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel *self management* dan kecanduan internet. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian dengan cara memodifikasi dan adopsi. Pada variabel x (*self management*) peneliti menggunakan instrument dengan cara modifikasi dengan alasan terdapat variabel yang sama dengan penelitian

yang relevan namun terdapat perbedaan pada subjek penelitian. Lalu pada variabel y (kecanduan internet) peneliti menggunakan instrument dengan cara adopsi milik peneliti lain dengan alasan karena terdapat variabel dan karakteristik subjek yang sama dengan penelitian yang relevan.

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self Management*

Selfmanagement merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengontrol dirinya sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik seperti pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan.

Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada empat aspek *self management* terdiri dari aspek pemantauan diri, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri, penyusunan diri, dan pengendalian diri.

2. Kecanduan Internet

Kecanduan internet dapat diartikan sebagai sindrom yang ditandai oleh individu menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada Sembilan ciri-ciri kecanduan internet terdiri dari merasa asik dengan internet, menggunakan internet demi menggunakan kepuasan, gagal berhenti menggunakan internet, gelisah jika berhenti menggunakan internet, menggunakan internet dalam durasi lama, menarik diri dari kehidupan sosial, berbohong untuk menyembunyikan keterlibatan dengan internet, menggunakan internet sebagai tempat untuk menghilangkan sebuah suasana hati, meningkatnya durasi penggunaan internet dan rela kehilangan hubungan sosial.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi, dokumentasi dan skala alat ukur dalam hal ini skala

yang digunakan adalah skala likert, yaitu sejumlah daftar pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian (Sugiyono, 2009). Untuk memilih masing-masing jawaban untuk tanggapan responden atas kecanduan internet dan *self management* adalah sebagai berikut:

1. Self Management

Terdapat empat aspek dalam *self management* sebagai berikut:

- a. Pemantauan diri (*self monitoing*)
- b. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri
- c. Penyusunan diri (*self organization*)
- d. Pengendalian diri (*self control*)
- e. Pengembangan diri (*self sevelopment*)

Model skala yang digunakan adalah skala model likert yang dimodifikasi peneliti dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk item mendukung (*favorable*), pilihan SS akan mendapat skor empat, pilihan S akan mendapat skor tiga, pilihan TS akan mendapat skor dua, pilihan STS akan mendapatkan skor satu. Sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavorable*), pilihan SS akan mendapat skor satu, pilihan S akan mendapat skor dua, pilihan TS akan mendapat skor tiga, pilihan STS akan mendapat skor empat. Skor ini menunjukkan semakin tinggi skor jawaban maka semakin tinggi Kecanduan Internet Siswa kelas IX SMP Negeri 1 Way Seputih

2. Kecanduan Internet

Kecanduan pada penelitian ini akan diungkap dengan menggunakan skala kecanduan internet, terdapat beberapa ciri-ciri kecanduan internet, yaitu:

- a. Merasa asik dengan internet
- b. Menggunakan internet demi menggunakan kepuasan
- c. Gagal berhenti menggunakan internet
- d. Gelisah jika berhenti menggunakan internet
- e. Menggunakan internet dalam durasi lama

- f. Menarik diri dari kehidupan sosial
- g. Berbohong untuk menyembunyikan keterlibatan dengan internet
- h. Menggunakan internet sebagai tempat untuk menghilangkan sebuah suasana hati
- i. Meningkatnya durasi penggunaan internet dan rela kehilangan hubungan sosial

Model skala yang digunakan adalah skala model likert yang diadopsi peneliti dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk item mendukung (favorable), pilihan SS akan mendapat skor empat, pilihan S akan mendapat skor tiga, pilihan TS akan mendapat skor dua, pilihan STS akan mendapatkan skor satu. Sedangkan untuk item yang tidak mendukung (unfavorable), pilihan SS akan mendapat skor satu, pilihan S akan mendapat skor dua, pilihan TS akan mendapat skor tiga, pilihan STS akan mendapat skor empat. Skor ini menunjukkan semakin tinggi skor jawaban maka semakin tinggi Kecanduan Internet Siswa kelas IX SMP Negeri 1 Way Seputih.

Tabel 3.2 Kategori Jawaban Skala Likert

No	Pertanyaan Favorable		Pertanyaan Unfavorable	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	SS	4	SS	1
2	S	3	S	2
3	TS	2	TS	3
4	STS	1	STS	4

Sebelum peneliti membuat kisi-kisi skala *self management* dan kecanduan internet, terlebih dahulu peneliti akan membuat *blue print* skala *self management* dan kecanduan internet.

Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala *Self Management* (Prijosaksono & Gie, 2000)

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	

<i>Self Management</i>	Pemantauan diri	Kemampuan diri dalam mengatur diri sendiri dalam menanggapi lingkungan situasi sosial	1, 11, 21, 31, 35	6, 16, 26, 36	9
	Kontrak/perjanjian dengan diri sendiri	Kemampuan diri dalam persetujuan untuk melakukan sesuatu pada masa mendatang oleh diri sendiri	7, 17, 27, 37, 40	2, 12, 22	8
	Penyusunan diri (<i>Self Organization</i>)	Kemampuan diri dalam mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu yang dapat membantu pembentukan <i>self management</i>	3, 13, 23, 33	8, 18, 28, 38	8
	Pengendalian diri (<i>self control</i>)	Kemampuan diri dalam mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain	9, 19, 29, 39	4, 14, 24, 34, 32	9
	Pengembangan diri (<i>Self sevelopment</i>)	Kemampuan diri dalam meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi	5, 15, 25	10, 20, 30	6
	Jumlah				

Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Kecanduan Internet (Young, 2004)

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
Kecanduan Internet	Merasa asyik dengan internet	Lupa melakukan aktivitas lain ketika keasyikan mengakses internet	1, 19, 37	10, 28	5
	Menggunakan internet demi mendapatkan kepuasan	Menghabiskan waktu demi internet guna melampiaskan kepuasan terhadap internet	11, 29, 38	2, 20	5
	Gagal berhenti menggunakan internet	Gagal mengendalikan diri untuk tidak memainkan internet	3, 21, 39, 40	12, 30	6
	Gelisah jika berhenti menggunakan internet	Tidak tenang ketika penggunaan internet dihentikan	13, 31, 41, 44	4, 22	6
	Menggunakan internet dalam durasi lama	Mengulur waktu selesai bermain internet	5, 23	14, 32	4
	Menarik diri dari kehidupan sosial	Tidak ingin bersosialisasi karena fokus kepada internet	15, 33	6, 24	4
	Berbohong untuk menyembunyikan keterlibatan dengan internet	Berbohong mengenai waktu bermain internet	7, 25, 43	16, 34	5
	Menggunakan internet sebagai tempat untuk menghilangkan sebuah suasana hati	Mengalihkan rasa bosan dengan mengakses internet	17, 35, 42	8, 26	5
	Meningkatnya durasi penggunaan internet dan rela kehilangan	Tetap menggunakan internet walaupun	9, 27	18, 36	4

	hubungan dengan sosial	berada dilingkungan sosial			
Jumlah					44

3.6 Uji Instrumen Penelitian

(Sugiyono, 2019), uji coba instrumen dilakukan untuk menguji alat ukur yang digunakan apakah valid dan reliabel. Karena dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam penggunaan data, maka diharapkan hasil penelitian valid dan reliabel. Oleh karena itu dalam penelitian ini uji coba angket perlu dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas isi dari angket atau skala tersebut. Selain itu uji coba juga dimaksud untuk mengetahui apakah terdapat item-item pertanyaan atau pernyataan yang mengandung jawaban yang kurang objektif, kurang jelas atau membingungkan.

3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.7.1 Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditasan suatu instrumen. Menurut (Sugiyono, 2019) Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Valid menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti.

Menurut (Khairina, 2016), untuk menguji apakah instrument yang digunakan valid atau tidak, maka digunakan rumus korelasi *product moment*.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy}	= Koefisien korelasi antara variabel X dan Y
X	= Skor item
Y	= Skor total
N	= Banyak subjek

Untuk mengetahui apakah item instrumen valid atau tidak, maka r yang diperoleh (r hitung) dibandingkan dengan r tabel *product moment*. Apabila r hitung $>$ r tabel maka instrumen valid. Sebaliknya apabila r hitung $<$ r tabel maka item instrumen tidak valid. Pengujian instrumen ini menggunakan bantuan SPSS 25.

1) *Self Management*

Jumlah item instrumen *self management* sebelum dilakukan uji validitas sebanyak 40 item pernyataan. Setelah dilakukan uji validitas dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil skala *self management* Terdapat 15 item yang tidak valid dan tersisa 25 item pernyataan yang valid.

2) Kecanduan Internet

Sedangkan untuk skala kecanduan internet sendiri berjumlah 44 item sebelum diuji validitas, dan setelah dilakukan uji validitas terdapat 8 item yang tidak valid dan tersisa 36 item pernyataan valid.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah instrumen untuk mengukur beberapa kali obyek yang sama maka akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2014). Reliabel berarti mendapatkan jawaban dari pertanyaannya stabil dari waktu ke waktu. Menurut (Sugiyono, 2019), hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Instrumen yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang

digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.

Reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen tersebut konsisten apabila digunakan untuk mengukur gejala yang sama di lain tempat. Tujuan pengujian validitas dan reliabilitas adalah untuk meyakinkan bahwa kuesioner yang kita susun akan benar-benar baik dalam mengukur gejala dan menghasilkan data yang valid. Pengukuran pengujian reliabilitas adalah untuk menilai konsistensi pada objek dan data.

Analisis reliabilitas penelitian akan dihitung dengan menggunakan metode *Alpha Cronbac's*

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

Keterangan :

r_i = Reliabilitas instrument

k = Banyak butir pernyataan

$\sum S_i^2$ = Jumlah varian butir soal

S_t^2 = Varian total

Pada rumus *Alpha Cronbach* diatas digunakan untuk menyatakan setiap item pernyataan reliabel atau tidak dengan nilai Alpha yang digunakan $> 0,60$ (Sujarweni, 2020). Apabila Alpha Croncbach $> 0,60$ maka reliabel. Sebaliknya apabila Alpha Cronbach $< 0,60$ maka tidak reliabel.

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas menurut Sugiyono (2014)

Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas

Interval Koefisien	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat Tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi

0,4 – 0,599	Cukup Tinggi
0,2 – 0,399	Rendah
0,0 – 0,199	Sangat Rendah

Setelah dilakukan pengolahan data uji reliabilitas pada instrument *self management* dan kecanduan internet didapatkan hasil nilai 0,925 untuk skala *self management* dan 0,952 untuk kecanduan internet. Hal ini menunjukkan bahwa kedua instrumen ini termasuk kategori sangat tinggi. Dengan demikian kedua instrument ini dapat digunakan penelitian.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian, dengan analisis data maka dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Maka dari itu, teknik analisis data yang dalam penelitian ini adalah statistik korelasi untuk melihat hubungan antara *self management* dengan kecanduan internet menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Menurut sugiyono (2014) Uji normalitas bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS versi 25. Jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka distribusi data normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa variabel *self management* dan kecanduan internet memiliki nilai signifikansi (p) = 0,200 > 0,05. Sehingga dapat di simpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal.

Tabel 3.6 Uji Normalitas

Sinifikansi Hitung	Standar Signifikansi	Keterangan
0,200	0,05	Normal

3.8.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama atau tidak varians-variens dua buah distribusi atau lebih. Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen. Perhitungan homogenitas dilakukan dengan bantuan SPSS 25. Sebagai kriteria pengujian jika nilai signifikansi lebih dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi (p) = 0,105 > 0,05 maka dapat disimpulkan data tersebut berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen.

Tabel 3.7 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,690	16	30	0,105

3.8.3 Uji Linieritas

Uji linieritas adalah suatu teknik statistika yang digunakan untuk menguji apakah ada hubungan antara dua buah variabel memiliki hubungan yang bersifat linier atau tidak linier. Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran variabel X dan variabel Y membentuk garis linier atau tidak. Uji linier dilakukan dengan

menggunakan bantuan program SPSS 25. Jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ berarti hubungan kedua variabel berpola linear.

Perhitungan hasil dari linearitas didapatkan nilai signifikansi (p) = $0,217 > 0,05$. Menjelaskan bahwa hasil perhitungan pada output *anova table* diketahui memiliki *sig deviation from linearity* sebesar $0,217$ lebih besar dari $0,05$, sehingga data tersebut berarti linear.

Tabel 3.8 Uji Linearitas

Signifikansi Hitung	Standar Sig	Keterangan
0,217	0,05	Linear

3.8.4 Uji Hipotesis

Setelah dilakukannya uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas, langkah selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis apakah hipotesis diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 25 untuk mencari hubungan antara *self management* dengan kecanduan internet siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih tahun ajaran 2023/2024. Penggunaan rumus tersebut didasari karena kedua data variabel tersebut berdistribusi normal dan berbentuk linear. Hipotesis dalam penelitian ini, untuk menentukan hipotesis yang diterima atau ditolak yang menggunakan kriteria jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Penelitian ini menggunakan pedoman interpretasi untuk memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi menurut Sugiyono (2021) yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.9 Interpretasi Nilai r

No.	Nilai r	Interprestasi
1.	0,00 – 0,199	Sangat rendah
2.	0,20 – 0,399	Rendah
3.	0,40 – 0,599	Sedang
4.	0,60 – 0,799	Kuat
5.	0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berikut ini merupakan hasil hipotesis yang dilakukan dengan korelasi *Product Moment* yang tersaji dalam tabel berikut :

Tabel 3.10 Uji Korelasi

	<i>Self Management</i>	Kecanduan Internet
Pearson Correlation	1	-0,697
Sig. (2-tailed)		0,000
N	55	55

Asumsi uji korelasi dapat dikatakan signifikan ketika Sig. (2-tailed) $< 0,05$. Hasil uji korelasi tabel diatas menunjukkan bahwa taraf signifikansi (p) = 0,000 yang artinya $< 0,05$ sehingga uji korelasi penelitian ini dikatakan signifikan.

Selain itu, apabila r hitung $> r$ tabel maka terdapat korelasi antar variabel. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai r hitung $< r$ tabel maka tidak ada korelasi antar variabel. Berdasarkan nilai r hitung (*Pearson Correlation*) tabel diatas maka dapat diketahui bahwa nilai r hitung untuk hubungan *self management* dengan kecanduan internet sebesar -0,697 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel *self management* dengan kecanduan internet.

Berdasarkan tabel interpretasi korelasi yang dikemukakan (Sugiyono, 2021) koefisien korelasi $-0,697$ tergolong kuat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self management* dengan kecanduan internet pada siswa. Hal ini berarti semakin tinggi *self management* maka semakin rendah kecanduan internet pada siswa.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di kelas IX SMP Negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah, maka dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self management* dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Way Seputih. Dari hasil statistik diperoleh nilai *Pearson Correlation* -0,697 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan yang kuat antara *self management* dengan kecanduan internet pada siswa. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu H_0 ditolak. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa jika *self management* rendah maka kecanduan internet tinggi.

Sehingga variabel *self management* (X) dan variabel kecanduan internet (Y) memiliki koefisien determinasi r^2 sebesar -0,697, hal ini berarti *self management* memberikan kontribusi sebesar 48,58% terhadap kecanduan internet pada siswa.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas IX di SMP negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah yang menunjukkan adanya hubungan negative antara *self management* dengan kecanduan internet, peneliti dapat mengajukan saran yaitu :

1. Kepada Siswa

Diharapkan siswa dapat meningkatkan *self management* dengan cara menciptakan rutinitas yang baik, memulai hobi baru yang tidak berkaitan dengan internet. Apabila siswa mampu

meningkatkan hal tersebut maka akan dapat mengurangi dampak kecanduan internet. Siswa diharapkan untuk mengembangkan *self management*, sehingga dengan kemampuan *self management* yang dikembangkan dalam diri akan dapat mengurangi kecanduan internet.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan guru BK dapat memberikan layanan BK, contohnya berupa konseling individu dan konseling kelompok kepada siswa yang mengalami kecanduan internet agar mengurangi kecanduan internet. Guru BK juga dapat memberikan layanan informasi yang dapat membantu siswa mengerti tentang bahaya atau dampak dari kecanduan internet sesuai informasi yang diberikan oleh guru BK agar mempersempit ruangan untuk terjadinya kecanduan internet pada siswa.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah sampel penelitian lebih dari sampel yang diteliti oleh peneliti saat ini, diharapkan mengembangkan penelitian terkait *self management* dan kecanduan internet secara mendalam, peneliti juga dapat meneliti kecanduan internet dengan variabel lainnya terkait kecanduan internet seperti, *self awarness* (kesadaran diri), *self motivation* (mendorong diri) serta faktor lainnya. Diharapkan pula kepada peneliti selanjutnya agar lebih mengembangkan lagi penelitian ini seperti melakukan beberapa treatment melalui proses konseling untuk mengatasi kecanduan internet pada siswa khususnya siswa SMP Negeri 1 Way Seputih Lampung Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhamayanti, W., Sumanggala, K. J., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh Self-Management Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa, Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149-159.
- Dyah Dwi Rahayuning. (2009). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan Internet dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177-208.
- Kadek, J.S. (2021) Pengaruh *Self Management* terhadap prestasi belajar mahasiswa stan kertajasa,Batu. Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Kertarajasa.
- Muchlisin Riadi. (2021) Penghertian, Manfaat Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi.
- Nadhifah S.R. (2022) Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja. Uin Suska Riau, Pekanbaru 2022.
- Putri H., Nur A. (2022). Hubungan *Self Management* Dengan Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas XI SMK Swasta Satria Dharma Perbaungan T.A 2021/2022.
- Putri, T. P. S. (2023). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja di SMA Negeri 4 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Rachmawati, D. (2019). *Hubungan Kecanduan Internet Terhadap Interaksi Sosial Remaja* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Risqi D.A, Uun Z. (2019). Hubungan antara *self management* dengan perilaku agresi pada Siswa SMA. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sarina, (2022). Hubungan *Self Management* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bki Iain Palopo Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Institut Agama Islam Negeri Palopo 2022*
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Alfabeta. Bandung.
- Uyun, M. (2022). Kontrol Diri Mahasiswa Dengan Kecanduan Internet. *Jurnal Integritas Serasan Sekundang*, 4(1).
- Yani, F. S. F., & Nurmansyah, A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa. *Jurnal Health Sains*, 3(4), 565-570.
- Wirati, R. A. P., Dharmayana, I. W., & Herawati, A. A. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrol Diri untuk Mengendalikan Kecanduan Internet. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 188-196.
- Wulandari, N. (2018). Identifikasi Kontrol Diri dan Asertivitas Diri Anggota Geng Sekolah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 155-165.
- Zakariyah, L. (2017). *Hubungan Self Management dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being Pada Ibu Bekerja* (Doctoral Dissertation, Universitas 17 Agustus 1945).