HUBUNGAN PENGENDALIAN DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG ANGKATAN 2022

(Skripsi)

Oleh :

BAGAS ANUGRAH WAHYUDI

NPM 1913052031

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILUM PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGENDALIAN DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG ANGKATAN 2022

Oleh

Bagas Anugrah Wahyudi

Masalah dalam penelitian ini yaitu terdapat mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas lampung yang mengalami kecanduan internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengendalian diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling yang menggunakan internet, dengan jumlah populasi sebanyak 125 orang dan peneliti mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan skala pengendalian diri dan kecanduan internet. Teknik analisis data menggunakan Korelasi *Product Person Moment*. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa pengendalian diri memiliki hubungan yang negatif pada mahasiswa, dengan kontribusi signifikansi 0,00 < 0,05. dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,757 artinya terdapat hubungan yang negatif antara pengendalian diri dengan kecanduan internet. Maka, semakin rendah pengendalian diri maka semakin tinggi pula kecanduan internet, begitupun sebaliknya semakin tinggi pengendalian diri semakin rendah kecanduan internet pada mahasiswa.

Kata kunci : Pengendalian diri, Kecanduan internet

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF SELF-CONTROL AND KECANDUAN INTERNET IN STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF LAMPUNG GUIDANCE AND COUNSELING STUDY PROGRAM FORCE 2022

By

Bagas Anugrah Wahyudi

The problem in this research is there were several guidance and counseling students at the University of Lampung who experienced kecanduan internet. This research aims to determine the relationship between self-control and kecanduan internet in college students. This research is quantitative research with a correlational approach. The subjects used in this research were guidance and counseling students who used the internet, with a population of 125 people and the researchers took the entire population to be used as samples. The data collection technique uses a scale of self-control and kecanduan internet. The data analysis technique uses Product Person Moment Correlation. The results of this study show that self-control has a negative relationship in students, with a significant contribution of 0.00 < 0,05. and a correlation coefficient value of -0.757, meaning there is a negative relationship between self-control and kecanduan internet. So, the lower the self-control, the higher the kecanduan internet, and vice versa, the higher the self-control, the lower the kecanduan internet in students.

Keywords : *Self-control, Internet Addiction*

HUBUNGAN PENGENDALIAN DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG ANGKATAN 2022

Oleh

BAGAS ANUGRAH WAHYUDI

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 DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024

Judul Skripsi	:	**HUBUNGAN PENGENDALIAN DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG ANGKATAN 2022**
Nama Mahasiswa	:	Bagas Anugrah Wahyudi
Nomor Pokok Mahasiswa	:	**1913052031**
Program Studi	:	**Bimbingan dan Konseling**
Jurusan	:	**Ilmu Pendidikan**
Fakultas	:	**Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag.,M.Si.
NIP 197412202009121002

Yohana Oktariana, M.Pd.
NIK 231304871006201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag.,M.Si.
NIP 197412202009121002

Dipindai dengan CamScanner

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Muhammad Nurwahidin,M.Ag., M.Si** .....

Sekretaris : **Yohana Oktariana, M.Pd.** .....

Penguji : **Ratna Widiastuti, S.Psi.,M.A.,Psi** .....

2. Dekan FKIP Universitas Lampung

Prof. Dr. Sunyono, M.Si
NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **03 April 2024**

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Bagas Anugrah Wahyudi
NPM	: 1913052031
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"Hubungan Pengendalian Diri Dengan kecanduan Internet Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2022"** adalah asli hasil penelitian saya, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, April 2024
Yang membuat pernyataan

Bagas Anugrah Wahyudi
NPM 1913052031

Dipindai dengan CamScanner

RIWAYAT HIDUP

Peneliti Bagas Anugrah Wahyudi lahir di Bandar lampung tanggal 21 Juli 2002, anak ketiga dari 3 bersaudara dari pasangan bapak Sarwoko Nofi Hardi dan Ibu Nokmintarsih

Pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah :

1. SD Negeri 2 Sawah Brebes Jl. Dosomuko, Sawah Brebes, Kec. Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung, Lampung, dengan kode pos 35124.
2. SMP negeri 5 Bandar Lampung Jl.Beo No.134, Tj. Agung Raya, kec. Kedamaian, Kota Bandar Lampung, Lampung 35218.
3. SMA Negeri 5 Bandar Lampung Jl. Soekarno-Hatta (By Pass), Waydadi Baru, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung.

Pada tahun 2019 peneliti juga tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Program Studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur SBMPTN.

Pada Tahun 2022 peneliti melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Pesawahan, Kecamatan Teluk Betung Selatan, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

MOTTO

“ Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelahmu itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan. “

(Boy Candra)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah mencurahkan rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya. Sebagai tanda bakti, kehormatan, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga, dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati kupersembahkan karya kecil nan sederhana ini kepada mereka :

Keluargaku tercinta

Papah-ku Terhebat Sarwoko Nofi Hardi dan Mamah-ku Tercinta Nokmintarsih

Yang telah senantiasa menghadirkan ketulusan cinta kasih, selalu berjuang tak kenal lelah, tidak pernah menyerah untuk kemajuanku, juga selalu memberikan perlindungan dengan kebaikan doa-doanya dimanapun aku berada.
Terima kasih sudah menjadi lebih dari cukup yang tiada mungkin dapat ku balas hanya dengan selembar kata persembahan. Bahkan tidak dengan karya apapun.

Saudara-saudariku tersayang Mba Desma dan Mba Metha

Yang tiada berhenti memberikan semangat, dukungan, dan bantuan lainnya untuk keberhasilan penulis agar kelak dapat bermanfaat bagi orang lain.

Etiesa

Yang selalu membersamai penulis dan selalu memberikan motivasi dan dukungan secara moril hingga dapat terselasaikan skripsi ini.

Keluarga Besar BK 2019

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "hubungan determinasi diri dengan perencanaan karier mahasiswa program studi bimbingan konseling Universitas Lampung", sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan serta kerjasama berbagai pihak. Segenap kerendahan hati yang tulus peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada :

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. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si selaku Plt Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.

6. Ibu Yohana Oktariana, M. Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan motivasi, bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi.,M.a,Psi selaku Dosen Pembahas yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, terima kasih atas ilmu pengetahuan, dukungan positif, dan pengalaman perkuliahan yang telah diberikan kepada penulis.
9. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling terkhusus kepada kalian yang bersedia dengan senang hati menjadi subjek pada penelitian yang diadakan. Terima kasih, semoga masa-masa skripsi kalian turut dimudahkan.
10. Keluarga-ku Papah Sarwoko Nofi hardi, Mamah-ku Nokmintarsih dan kakak-kakak ku Metha Deviana dan Desma Dwirahma Fazrie terima kasih selalu percaya, selalu mendukung, dan senantiasa ikhlas mendoakan keberhasilan penulis.
11. Terima kasih kepada Etiesa yang sebagai pacar sudah banyak mendukung serta menginspirasi penulis dalam banyak keputusan hidup.
12. Terima kasih untuk bro-bro ku Dani, Novian, Andikha, Ikhsan, Hasan, dan Akbar sudah menjadi teman yang menyenangkan, mendukung dan menemani proses penulis dalam menempuh perkuliahan hingga sampai skripsi ini selesai, semoga kalian senantiasa dikaruniai hal-hal baik.
13. Terimakasih untuk teman-teman bimbingan dan konseling angkatan 2019 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan berbagai iii dukungan dan kenangan, terima kasih telah sudi menjadi teman selama menempuh pendidikan di Universitas Lampung.
14. Keluarga KKN Kelurahan Pesawahan tahun 2022, terima kasih atas canda tawa, kekompakan serta pengalaman yang telah dilalui selama 40 hari masa bakti, semoga kalian senantiasa sukses.
15. Keluarga PLP SMP N 6 Bandar Lampung tahun 2022, terima kasih atas canda tawa, kekompakan serta pengalaman yang telah dilalui selama 40 hari masa bakti, semoga kalian senantiasa sukses.

16. Terimakasih atas semua pihak yang membantu dalam proses perjuangan skripsi ini. Penulis mengucapkan banyak terima kasih semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari penuh bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk kebaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, Mei 2024
Peneliti

Bagas Anugrah Wahyudi
NPM. 1913052031

Dipindai dengan CamScanner

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 5
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 6
1.6.1 Manfaat Teoritis 6
1.6.2 Manfaat Praktis 6
1.7 Ruang Lingkup Penelitian 7
1.8 Kerangka Berfikir 7
1.9 Hipotesis Penelitian 9

II. TINJAUAN PUSTAKA 10
2.1 Kecanduan Internet 10
2.1.1 Pengertian Kecanduan Internet 10
2.1.2 Kategori Kecanduan Internet 12
2.1.3 Gejala Kecanduan Internet 14
2.1.4 Faktor Penyebab Kecanduan Internet 15
2.1.5 Dampak Kecanduan Internet 17

2.2 Pengendalian Diri 18
2.2.1 Pengertian Pengendalian Diri 18
2.2.2 Perkembangan Pengendalian diri 19
2.2.3 Jenis – jenis Pengendalian Diri 20
2.2.4 Aspek – aspek Pengendalian Diri 20
2.2.5 Faktor – faktor yang memengaruhi Pengendalian Diri 21
2.3 Penelitian Relevan 22

III. METODE PENELITIAN 23
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 23
3.2 Metode Penelitian 23
3.3 Variabel Penelitian 23
3.4 Populasi dan Sampel 24
3.4.1 Populasi 24
3.4.2 Sampel 24
3.5 Definisi Oprasional 25
3.5.1 Pengendalian diri 25
3.5.2 Kecanduan Internet 26
3.6 Teknik Pengumpulan Data 26
3.6.1 Instrumen Pengendalian diri 27
3.6.2 Instrumen Kecanduan Internet 28
3.7 Validitas dan Reabilitas Instrumen 29
3.7.1 Validitas 29
3.7.2 Reabilitas 29
3.8 Teknik Analisis Data 30
3.8.1 Uji Normalitas 30
3.8.2 Uji Homogenitas 30
3.8.3 Uji Linearitas 31
3.8.4 Uji Hipotesis 32

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN 34
4.1 Prosedur Penelitian 34
4.1.1 Persiapan Penelitian 34
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian 34
4.1.3 Pengumpulan Data 35
4.2 Hasil peneltian 35

4.2.1 Ganbaran Data Pengendalian Diri 35
4.2.2 Gambaran Data Kecanduan Internet 37
4.2.3 Gambaran Tentang Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet.....40
4.2.4 Hasil Uji Signifikansi Korelasi.....41
4.3 Pembahasan 42
4.4 Keterbatasan Penelitian 46

V. KESIMPULAN DAN SARAN..... 47
5.1 Kesimpulan..... 47
5.2 Saran..... 47

DAFTAR PUSTAKA..... 49
LAMPIRAN..... 51

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Kisi-kisi Penilaian Pengendalian Diri 27
Tabel 3.2 Kisi-kisi Pengendalian Diri 27
Tabel 3.3 Kisi-kisi Penilaian Kecanduan internet 28
Tabel 3.4 Kisi-kisi Kecanduan internet 28
Tabel 3.5 Hasil Uji Normalitas 30
Tabel 3.6 Hasil Uji Homogenitas 31
Tabel 3.7 Hasil Uji Linearitas 31
Tabel 3.8 Interpretasi Koefisien Korelasi 32
Tabel 4.1 Data Deskriptif Pengendalian Diri.....36
Tabel 4.2 Rumus Kategori Pengendalian Diri 37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengendalian Diri.....37
Tabel 4.4 Data Deskriptif Kecanduan Internet 38
Tabel 4.5 Rumus Kategori Kecanduan Internet.....38
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kecanduan Internet.....39
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet....38
Tabel 4.8 Rincian Hasil Indikator Kecanduan Internet.....39
Tabel 4.9 Hasil Nilai korelasi.....41

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.1 Kerangka Pikir 8
Gambar 3.1 Hasil Perhitungan Korelasi 32
Gambar 4.1 Diagram frekuensi Pengendalian Diri 36
Gambar 4.2 Diagram frekuensi Kecanduan Internet 38

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Uji Validitas Penilaian Ahli.....51
Lampiran 2 Hasil Analisa Uji Validitas dan Reliabilitas 59
Lampiran 3 Kisi-kisi Instrumen Pengendalian Diri 66
Lampiran 4 Kisi-kisi Instrumen Kecanduan Internet.....67
Lampiran 5 Instrumen Penelitian 68
Lampiran 6 Data Tabulasi Skala Pengendalian Diri 73
Lampiran 7 Data Tabulasi Skala Kecanduan Internet 74
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas 75
Lampiran 9 Hasil Uji Homogenitas 76
Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas 77
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis.....78
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Pendahuluan 79
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian 80
Lampiran 14 Surat Izin Adaptasi Instrumen 81

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini, teknologi informasi dan komunikasi berkembang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari munculnya internet di masyarakat. Internet adalah koneksi antara komputer dan jaringan yang berbeda di seluruh dunia dengan sistem operasi dan aplikasi yang berbeda, dan hubungan tersebut mendapat manfaat dari kemajuan alat komunikasi (telepon dan satelit). Seiring waktu, menggunakan Internet menjadi lebih mudah. Ini menandakan bahwa internet sudah berkembang. Saat ini internet tidak digunakan hanya untuk kepentingan pekerjaan saja, tetapi juga dapat digunakan oleh mahasiswa untuk kepentingan akademiknya menurut Yuliana dkk (Putri, 2018). Internet membantu mahasiswa menyelesaikan tugas perkuliahan dan menemukan sumber-sumber yang berhubungan dengan materi perkuliahan. Akses internet yang mudah dan cepat membuat mahasiswa lebih tertarik menggunakan internet. Selain itu, mahasiswa saat ini hidup di zaman yang dikenal dengan era milenial atau sering disebut dengan generasi digital. Generasi ini cenderung menyukai segala sesuatu yang dapat diperoleh dengan mudah dan cepat atau dengan kata lain secara instan. Oleh karena itu, mahasiswa menjadikan internet sebagai kebutuhan utama dalam kehidupan sehari –hari (Iskandar dalam Putri, 2018).

Penggunaan internet secara terus-menerus menimbulkan beberapa akibat buruk, salah satunya adalah kecanduan internet. Kecanduan internet adalah bentuk dari ketergantungan dan didefinisikan sebagai "menempati waktu seseorang dengan internet dalam rangka untuk memberikan rasa kepuasan yang disertai dengan meningkatkan satu waktu untuk mengisi dan memompa

perasaan ini" (Uneri & Tanidir dalam Efstathiou, 2017). Orang yang kecanduan internet biasanya menggunakan internet selama enam jam dalam sehari atau bahkan lebih dari itu. Penggunaan internet yang berlebihan dapat berpotensi menjadi masalah, karena dapat mengakibatkan disfungsi psikososial yang serius, salah satunya adalah suka berargumen dengan orang lain dan berbohong kepada kerabat dan teman-teman, prestasi yang memburuk, dan penarikan diri dari social (Trumello, 2018).

Penggunaan internet secara berlebihan atau penyalahgunaan internet dapat menyebabkan berbagai macam masalah diantaranya adalah kegagalan dalam akademik, masalah keluarga dan masalah interpersonal, melemahnya fisik karena kurang tidur, atau menyebabkan berbagai penyakit. Saat melakukan kegiatan belajar mengajar, mahasiswa sering menggunakan internet untuk tujuan selain kepentingan akademik, seperti mengunduh film, mengakses media sosial, dan lain-lain, yang membuat mahasiswa kurang fokus dalam belajar. Selain itu, mahasiswa harus menyediakan uang untuk membeli kuota internet. Mahasiswa juga bisa menjadi kecanduan akan fitur –fitur online yang tersedia, menurut Ng & Wiemer-hastings (Putri, 2018). Hal ini dapat merugikan, mereka menjadi malas untuk menganalisis informasi yang ada. Mereka cenderung mengambil informasi dari sumber yang tidak jelas untuk digunakan sebagai referensi dalam perkuliahan. Yang pada akhirnya menyebabkan mahasiswa tidak melaksanakan tugas akademiknya secara maksimal. Dampak negatif dari internet apabila digunakan secara tidak sehat yaitu: berkurangnya sikap sosial, merubah pola interaksi sosial, kecenderungan berbuat kejahatan, kecanduan hal- hal negatif yang di dapat dari internet, menurut Rahardian Elfan (Putri, 2018).

Secara umum ada dua faktor yang mempengaruhi kecanduan internet, yaitu faktor ekstern dan intern. Faktor ekstern seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian, pengendalian diri, minat, motif, pengetahuan dan siswa. pengendalian diri adalah kemampuan seseorang

untuk secara sensitif membaca situasi dirinya sendiri di lingkungan dan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku sesuai dengan situasi dan keadaan untuk menampilkan dirinya dalam interaksi social, menurut Yanuar (Sari, 2018). Perilaku kecanduan didasarkan teori hierarki kebutuhan Maslow berpendapat bahwa dalam setiap diri individu ada dorongan untuk memenuhi kebutuhan pada setiap tingkatan. Individu yang mempunyai pengendalian diri rendah berpotensi mengalami kecanduan bahwa individu tidak mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur prilaku. Patu (Sari, 2018).

Pada dasarnya pengendalian diri berperan dalam mengontrol diri, sehingga ketika pengendalian diri kurang baik maka perilaku yang dihasilkan cenderung menyimpang. Orang yang tergolong memiliki pengendalian diri yang lemah, yaitu apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku dasarnya, tidak dapat menginterpretasikan stimulus yang diberikan dalam bentuk perilaku dasar, dan tidak tahu bagaimana memilih tindakan yang tepat. sehingga mengarah pada perilaku agresif. Berbagai permasalahan yang sering muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri, misalnya tawuran antar pelajar, mengambil hak milik orang lain (mencuri, merampok, korupsi), suka merusak, penyalahgunaan obat terlarang, penyimpangan perilaku seperti membolos sekolah, menggunakan internet secara berlebihan merupakan contoh perilaku yang timbul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri, (Marsela & Supriatna, 2019).

Mahasiswa harus mampu mengontrol dirinya sendiri dalam menggunakan internet, baik mengontrol diri dari aspek kontrol kognitif, aspek kontrol perilaku, maupun dari aspek kontrol keputusan. Hal ini dinyatakan dalam kemampuan mahasiswa untuk menentukan waktu yang dihabiskan, durasi penggunaan internet, materi/konten yang akan diakses di internet maupun dalam memilih fasilitas atau fitur yang akan digunakan di internet, dengan begitu mahasiswa dapat menggunakannya sesuai kebutuhan dan untuk hal-hal yang positif (Putri, 2018). Dengan demikian, beberapa indikator yang

digunakan untuk mengukur pengendalian diri, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), mengontrol kognisi (*cognitive control*), mengontrol kepususan (*decisional control*)

Apabila individu memiliki kemampuan pada aspek – aspek tersebut maka individu dapat mengontrol dirinya dengan baik dan dapat menghindar dari segala masalah (Guhfron & Risnawita, 2014). Permasalahan yang telah diuraikan diatas termasuk kedalam bidang Bimbingan dan Konseling pribadi, Dalam Bidang Bimbingan Pribadi, pelayanan yang bisa diberikan yaitu membantu individu dalam memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat, serta kondisi yang sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2018) menunjukan rata-rata skor keseluruhan, skor 115.3 mendekati batas bawah pada kelompok terendah. Artinya pengendalian diri mahasiswa dalam menggunakan internet belum optimal. Kemudian dilihat dari distribusi frekuensi pengendalian diri, terdapat 87 orang yang berada pada kategori sedang dan 6 orang berada pada kategori rendah. Artinya pengendalian diri mahasiswa perlu ditingkatkan lagi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi pengendalian diri semakin rendah intensitas penggunaan internetnya.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk menjadi sampel. Setelah dilakukan wawancara tentang penggunaan internet, baik menggunakan komputer jinjing (*Laptop*) maupun Handphone dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling sering mengabaikan pekerjaan yang dimilikinya, mengabaikan jam tidur hanya untuk bermain *game online* dan menggunakan sosial media, menggunakan handphone saat jam kuliah, lebih mengutamakan bermain internet daripada menyelesaikan tugas. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk meneliti tingkat Pengendalian Diri yang

dimiliki mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat Mahasiswa yang lebih fokus bermain handphone pada saat sedang berkumpul bersama.
2. Terdapat Mahasiswa yang tidak mampu mengontrol diri untuk bermain *Handphone* ketika merasa bosan.
3. Terdapat Mahasiswa yang bermain handphone saat perkuliahan berlangsung atau mengobrol dengan teman.
4. Terdapat mahasiswa yang sulit menahan diri untuk tidak bermain *handphone* saat perkuliahan berlangsung.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, batasan masalah dalam penelitian ini adalah " Hubungan Antara Pengendalian Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas lampung Angkatan 2022" .

1.4 Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalahnya adalah "Apakah terdapat hubungan antara Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Akademik 2022/2023."

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Pengendalian Diri Dengan Kecanduan Internet pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Akademik 2022/2023.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu dan pengetahuan tentang Pengendalian diri terutama bagi mahasiswa yang sering menggunakan internet sebagai media untuk berhubungan dengan dunia luar agar dapat meningkatkan Pengendalian Diri dalam kehidupan sehari –hari terlebih saat menggunakan internet.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

   Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan referensi yang berguna bagi mahasiswa/I Universitas Lampung tentang Hubungan Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling universitas Lampung. Terkhususnya bagi seluruh Dosen atau tim pengajar dapat lebih memperhatikan dan memberikan pengarahan kepada Mahasiswa dalam penggunaan internet terutama saat kegiatan belajar mengajar.

2. Bagi Mahasiswa

   Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat sebagai informasi tentang pentingnya pengendalian diri dalam menggunakan internet sehingga dapat terhindar dari Kecanduan Internet terkhususnya pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

3. Bagi Peneliti

   Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang perlunya Pengendalian Diri dalam kehidupan sehari – hari terlebih saat menggunakan internet sehingga dapat mempertahan kan diri dari berbagai masalah, salah satunya adalah kecanduan internet.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memperjelas dan penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditentukan maka penulis akan membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut :

1. Ruang Lingkup Ilmu

   Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup Objek

   Ruang lingkup objek pada penelitian ini adalah hubungan antara Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet.

3. Ruang Lingkup Subjek

   Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung

1.8 Kerangka Berfikir

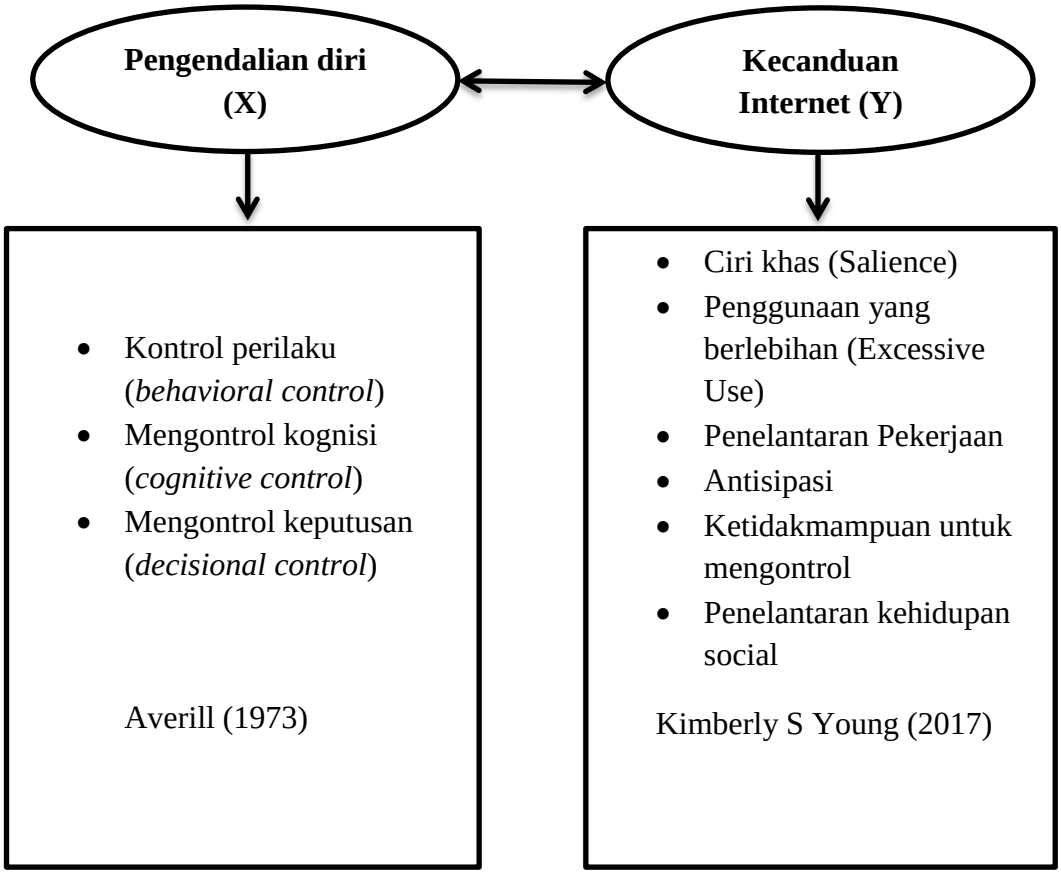
Penelitian ini adalah tentang Hubungan antara Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet pada mahasiswa Bimbingan dan konseling Universitas Lampung. Pada saat ini kecanduan internet banyak ditemukan di kalangan mahasiswa. Dampak negatif dari kecanduan internet yaitu berkurangnya interaksi sosial secara langsung, sering menunda-nunda pekerjaan, menunda mengerjakan tugas, mengalami insomnia atau susah tidur, terganggunya kesehatan mata,serta menurunnya prestasi belajar pada mahasiswa. Jadi, hal ini sangat perlu diperhatikan agar mahasiswa tidak merasakan dampak negatif nya secara terus menerus.

Pengendalian diri adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan kemampuan untuk mengendalikan perilakunya. Menurut Tangney,Baumister,dan Boone (2004) pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau atau mengubah respons batin seseorang, serta menjegah kecenderungan perilaku yang tidak dinginkan dan menahan diri dari melakukan perilaku tersebut. Jadi pengendalian diri merupakan kemampuan untuk menahan diri dalam melakukan sesuatu dengan

cara mengubah respon. pengendalian diri dianggap sebagai kemampuan untuk mengubah dan menyesuaikan diri sehingga menghasilkan perilaku yang lebih baik dan sesuai antara diri dengan dunia.

Dalam hal ini mahasiswa yang tidak dapat mengontrol dirinya akan mudah mengalami kecanduan internet, oleh sebab itu pentingnya dilakukan penelitian ini yaitu agar mahasiswa dapat mengontrol dirinya agar terhindarvdari dampak negatif kecanduan internet. Berdasarkan uraian diatas dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara pengendalian diri dengan Kecanduan internet. Mengenai struktur kerangka berfikir peneliti dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1.1. Bagan Kerangka Berfikir Penelitian



1.9 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang menanyakan hubungan dan pertanyaan. Ada dua macam hipotesis yaitu Ho dan Ha. Hipotesis nol (Ho) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan antara variable independen (X) dan Variable dependen (Y). Jadi hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : "Adanya hubungan antara pengendalian diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 Universitas lampung"

Ho : "Tidak adanya hubungan antara pengendalian diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 Universitas Lampung"

II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul "Hubungan Antara Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2022/2023" maka peneliti menggunakan teori-teori yang berhubungan dengan kecanduan internet, pengendalian diri dan hubungan antara kecanduan internet dengan pengendalian diri. Yang meliputi pengertian, faktor dan aspek dalam kecanduan internet serta pengendalian diri.

2.1 Kecanduan Internet

2.1.1 Pengertian Kecanduan Internet

Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi *negative* (Ma'rifatul Laili & Nuryono dalam Sari, 2018). Kecanduan internet *(Kecanduan internet)* umumnya mengacu pada ketidakmampuan individul untuk menggunakan kontrol internet, yang pada gilirannya mengarah ke perasaan tertekan ditandai dan gangguan fungsional dalam kehidupan sehari- hari (Talwar et al., 2019). Menurut Young, kecanduan internet adalah sebuah istilah yang mengcakup perilaku dan masalah kontrol impuls. Sementara itu, menurut Griffith mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Sedangkan Mustafa berpendapat kecanduan internet merupakan gangguan kontrol implus yang menyebabkan pengguna mengalami ketagihan sehingga pengguna sulit berhenti (dalam Karnadi, 2019).

Kecanduan *internet* dilaporkan sebagai kondisi komorbiditas terkait dengan kecemasan, penyalahgunaan zat, gangguan psikosomatik dan gangguan kontrol impulsif. Misalnya bagi banyak orang, *internet* berfungsi sebagai pelarian dari realitas yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari sebagaimana dibuktikan oleh fakta secara eksperimental, misalnya kesenangan ketika berkomunikasi secara *online* dengan orang lain (Mazhari dalam Tao, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet yaitu : faktor sosial, faktor psikologis, faktor biologis. Dari ketiga faktor diatas salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan internet adalah faktor psikologis: Kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, obsesive compulsive disorder (OCD), sindroma yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Montag & Reuter (dalam Karnadi, 2019).

Kecanduan *internet* merupakan salah satu bentuk dari kecanduan perilaku *(behavioral addiction)* yang ditandai oleh keinginan yang kuat untuk mengakses *internet*, menghabiskan banyak waktu menggunakan *internet* untuk kepuasan, ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan *internet*, mengalami masalah mood seperti depresi, perasaan terganggu, dan tidak tahan ketika berhenti di tengah menggunakan *internet*, dan menghabiskan lebih banyak waktu dari yang direncanakan semula untuk menggunakan *internet* menurut Cash, Rae, Steel, & Winkler (Azizah, 2019). Kecanduan *internet* bersifat patologis internet, dimana terjadi penyalahgunaan internet, paksaan di internet, obsesi terhadap internet, penggunaan internet yang bermasalah, tambahan untuk internet, penggunaan internet yang berlebihan. Semuanya bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan situasi di mana individu diserap dan terlibat dalam menggunakan virtiual atau ruang *cyber* dan / atau komponen terkait sehingga dia mengabaikan aspek atau domain lain dari kehidupan. (Shirinkam et al. 2016).

2.1.2 Kategori Kecanduan Internet

Kategorisasi yang dikembangkan oleh Young (Karnadi, 2019) didasarkan atas jenis aktivitas yang dilakukan para pengguna internet. Kategorisasi yang searah dengan Young (1996) ini justru semakin berkembang. Young membagi kecanduan internet ke dalam lima kategori, yaitu :

a. *Cybersexual addiction*, yaitu seseorang yang melakukan penelusuran dalam situs-situs porno atau *cybersex* secara kompulsif
b. *Cyber-relationship addiction*, yaitu seseorang yang hanyut dalam pertemanan melalui dunia *cyber.*
c. *Net compulsion*, yaitu seseorang yang terobsesi pada situs-situs perdagangan *(cyber shopping atau day trading)* atau perjudian *(cyber casino).*
d. *Information overload*, yaitu seseorang yang menelusuri situs-situs informasi secara kompulsif.
e. *Computer addiction*, yaitu seseorang yang terobsesi pada permainan-permainan online *(online games).*

Menurut Suller (Dewi & Trikusumaadi, 2017) seseorang dinyatakan telah kecanduan suatu stimulus jika :

a. Sampai melalaikan hal-hal penting karena stimulus tersebut.
b. Hubungan dengan orang-orang terdekatnya terganggu karena stimulus tersebut.
c. Orang-orang yang dekat dengannya mengeluh, terganggu, kecewa, dan merasa diabaikan karena stimulus tersebut.
d. Marah, tersinggung, dan tidak suka jika perilakunya tersebut dikritik.
e. Merahasiakan atau menutup-nutupi perilakunya tersebut.
f. Berusaha untuk berhenti tapi tidak mampu.

Dalam salah satu tulisannya, Young (Sukri & Santoso, 2019) menyebutkan beberapa kriteria berdasar pada kriteria - kriteria kecanduan

(pathological gambling), yang digunakan untuk membedakan antara orang yang kecanduan pada *internet* dan yang tidak sampai kecanduan. Kriteria tersebut adalah :

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

Kimberly S Young (2017) mengungkapkan 6 faktor penting Kecanduan Internet :

1) Ciri khas (*Salience)*

Ciri khas biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan terhadap internet, berkhayal atau berfantasi menggunakan internet.

2) Penggunaan yang berlebihan (*excessive use)*

Penggunaan internet yang terlalu berlebihan dikaitkan dengan durasi waktu penggunaan atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya.

3) Penelantaran pekerjaan

Individu mengabaikan pekerjaan atau tugasnya karena aktivitas internet, sehingga produktivitas dan kinerjanya ataupun akademiknya menurun karena berinternet.

4) Antisipasi

Internet disini digunakan sebagai strategi coping dari masalah, yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi dikehidupan nyata dan melampiaskannya pada internet.

5) Ketidakmampuan untuk mengontrol

Hal ini mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan internet, baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu.

6) Mengabaikan kehidupan sosial

Individu mengabaikan kehidupan sosialnya dengan sengaja mengabaikan kegiatan sosial atau rekreasi dengan sesama atau keluarga demi mengakses internet.

2.1.3 Gejala Kecanduan Internet

Senada dengan Young, Freitag dan Weaver (Sukri & Santoso, 2019) menyatakan gejala-gejala dari kecanduan *internet* adalah :

a. Keasyikan dengan internet dan selalu memikirkannya selagi *offline (internet preoccupation)*
b. Selalu menambah waktu *online*
c. Tidak mampu untuk mengontrol penggunaan internet
d. Lekas marah dan gelisah bila tidak sedang *online*
e. Menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah
f. Membohongi keluarga atau teman mengenai jumlah waktu yang digunakan untuk *online*
g. Kehilangan teman, pekerjaan, ataupun kesempatan pendidikan dan karir karena penggunaan internet
h. Terus menggunakan internet walaupun dana untuk online menipis

i. Depresi, kemurungan, kegelisahan, dan kecemasan meningkat jika tidak menggunakan internet
j. Mengalami gangguan tidur atau perubahan pola tidur akibat penggunaan internet

Orzack (Sukri & Santoso, 2019) menggolongkan gejala-gejala yang Nampak pada individu yang mengalami kecanduan internet menjadi dua golongan, yaitu :

1. Gejala-gejala psikologis, yaitu mengalami euphoria saat menggunakan komputer, tidak mampu menghentikan aktivitasnya, membutuhkan waktu tambahan dalam menggunakan komputer, berbohong kepada keluarga dan rekan kerja mengenai aktivitasnya dan mendapat masalah dengan sekolah atau pekerjaannya.
2. Gejala-gejala fisik, yaitu mengalami carpal tunnel syndrome, mata menjadi kering, migren atau sakit kepala, sakit punggung, gangguan pada pola makan, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur.

2.1.4 Faktor Penyebab Kecanduan Internet

Faktor-faktor penyebab kecanduan internet dapat bersifat internal maupun eksternal, seperti harga diri, gaya asuh orang tua menurut Floros & Siomos (dalam Azizah, 2019) dan pengalaman traumatis. Faktor lain yang dapat menyebabkan remaja kecanduan internet adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga berhubungan dengan berbagai macam perilaku bermasalah yang salah satunya adalah kecanduan internet pada remaja menurut Ahmadi & Saghafi (dalam Azizah, 2019).

Internet telah membuat remaja kecanduan, karena di internet menawarkan berbagai fasilitas informasi, mainan, dan hiburan yang membuat remaja tidak ingin meninggalkan internet (Ningtyas, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan remaja dan orang tua berpengaruh terhadap kecanduan

internet pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibu memiliki peran lebih banyak dalam ikatan emosional dengan remaja, karena ibu lebih memberikan perhatian dan pengawasan terhadap perilaku, perasaan dan pikiran anak. Ikatan ini berhubungan dengan kemampuan anak dalam mengeksplorasi dunia. Ikatan yang buruk seperti tidak mendapat dukungan atau perhatian dari ibu mendorong remaja untuk mendapatkan perhatian tersebut dengan menemukan lingkungan sosial baru di dunia maya yang dapat mengarahkan remaja menjadi kecanduan terhadap internet.

Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa ayah memiliki peran penting dalam pengembangan kemampuan social anak dengan menyediakan interaksi yang menyenangkan antara ayah dan anaknya. Remaja yang merasa memiliki ikatan yang renggang dengan ayahnya dapat memiliki kemampuan sosial yang lebih rendah dan strategi coping yang kurang tepat. Hal ini akan membuat remaja membangun hubungan di dunia maya untuk mendapatkan keintiman dan kedekatan dengan orang lain yang mengarahkan remaja menjadi kecanduan terhadap internet.

Menurut Shirinkam (2016) tentang kecanduan internet menekankan pada tiga domain masalah :

a. Individu (Intrapersonal), sosial (interpersonal), dan faktor terkait internet. Faktor individu atau intrapersonal mengandung masalah psikologis seperti kepribadian, kepercayaan diri, pembentukan identitas gaya hidup, kecemasan sosial, kreativitas,dan depresi.
b. Faktor sosial / interpersonal terdiri dari gaya pengasuhan, gaya kelekatan, sistem dalam keluarga, gaya hubungan keluarga-anggota, hubungan interpersonal, gaya koping interpersonal, kualitas hubungan dengan orang tua.
c. Faktor yang berhubungan dengan internet mencakup berbagai komponen yang sebagian besar mengandung kualitas konten internet dan / atau kualitas penggunaannya. Faktor terpenting

dalam kelas faktor yang berhubungan dengan internet adalah durasi durinal penggunaan internet.

2.1.5 Dampak Kecanduan Internet

Terlepas dari efek paling terbukti pada kesehatan fisik pengguna dan dampak yang kuat pada kesehatan mental mereka, kecanduan internet dapat menyebabkan depresi, palsu harga diri dan dapat menjadi tuan rumah dari banyak masalah lain menurut Papanis (Efstathiou, 2017). Dari keinginan mengakses internet secara terus menerus , kecanduan internet, subjek merasakan dampak negatif seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman-teman karena ketika berkumpul bersama subjek merasa teman-temannya lebih banyak bermain handphone dibandingkan ngobrolnya, seringnya menunda- nunda pekerjaan, menunda mengerjakan tugas, mengalami insomnia atau susah tidur, terganggunya kesehatan mata subjek, menurunnya prestasi belajar subjek karena ketika sedang asyik bermain internet subjek merasa malas untuk belajar (Hakim & Raj, 2017).

Kecanduan pada remaja ini harus dientaskan, jika tidak maka akan membawa dampak buruk untuk perkembangan remaja kedepannya. Remaja merupakan salah satu pengguna internet yang justru belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat, mereka cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif atau negatif yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet menurut (Qomariyah dalam Sari, 2018). Seseorang yang kecanduan internet akan kesulitan mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang menurun (Jannah, 2015).

2.2 Pengendalian Diri

2.2.1 Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilakunya.

Menurut Averill (1973), pengendalian diri mampu mempengaruhi individu dalam mengontrol perilakunya, sehingga tidak menimbulkan efek negatif. Dalam hal ini pengendalian diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emos serta dorongan-dorongan dalam dirinya (Hurlock, 1997).

Pengendalian diri merupakan variabel psikologis sederhana yang di dalamnya tercakup tiga konsep tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterprestasi, dan memilih tindakan berdasarkan suatu yang diyakini. *Pengendalian diri* juga di definisikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif, Averill (dalam Putri, 2018).

Pengendalian diri penting ditanamkan sejak anak-anak karna akan membentuk pengendalian diri penguatan tindakan yang diinginkan (misalnya, konsentrasi- melakukan bentuk pada tugas, menyelesaikan pekerjaan rumah, memperhatikan selama dikelas), dan kapasitas untuk menekan sebuah diinginkan impuls (misalnya, menekan amarah, menghindari melanggar aturan di rumah, menghambat perilaku marah di kelas). Pengendalian diri memungkinkan untuk mengatur emosi, pikiran, atau perilaku, dan mendasari banyak keterampilan dan kompetensi yang

diperlukan untuk menjadi orang dewasa yang sehat dan baik- disesuaikan (de Ridder dalam Willems, 2018).

Pengendalian diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. Kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman. Tidak mengherankan bila *pengendalian diri* dianggap suatu keterampilam berharga. Berdasarkan penjelasan diatas, maka *pengendalian diri* dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan – pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi *pengendalian diri* semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

2.2.2 Perkembangan Pengendalian diri

Pengendalian diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologi, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Pengendalian diri* merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi, Calhoun dan Acocella (Pujawati, 2016).

Orang tua memiliki pengaruh besar dalam menentukan perilaku yaitu menentukan kualitas *pengendalian diri* pada anak. Pertumbuhan fisik dan perkembangan emosional anak, akan senantiasa dipengaruhi oleh keluarga khususnya pada orang tua karena lebih banyak waktu bersama mereka dan memiliki ikatan emosional yang lebih dekat, Wikstrom dan Kyle (Pujawati, 2016). Gottfredson dan Hirschi mengemukakan bahwa tingkat dan kualitas pengendalian diri individu sebagian besar ditentukan oleh orang tua (Pujawati,2016). Orang tua yang terlibat dalam pengasuhan seharusnya memberikan dukungan baik pada anaknya, dengan dukungan

tersebut maka dapat menentukan kualitas *pengendalian diri* pada anak. Sebaliknya, orang tua yang tidak memberikan dukungan dan tidak mau terlibat dalam pengasuhan, maka orang tua cenderung membesarkan anak-anaknya dengan tingkat *pengendalian diri* yang rendah, Malatras dan Allen (Pujawati, 2016).

2.2.3 Jenis – Jenis Pengendalian Diri

Block & Block (Harahap, 2017) mengemukakan tiga jenis pengendalian diri yakni:

a) *Over control*, merupakan *pengendalian diri* yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam menghadapi segala situasi yang ia hadapi.
b) *Under control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. *Under control* pada diri individu akan sangat rentan menyebabkan dirinya lepas kendali dalam berbagai hal dan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.
c) *Appropriate control*, merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. *Appropriate control* sangat dibutuhkan individu agar mampu berhubungan secara tepat dengan diri dan lingkungannya. Jenis *pengendalian diri* ini akan memberikan manfaat bagi individu karena kemampuan mengendalikan impuls cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil.

2.2.4 Aspek – aspek Pengendalian Diri

Menurut Averill (1973), terdapat tiga jenis pengendalian diri yang meliputi tiga aspek, yaitu:

a) Kontrol perilaku (*behavioral control*) Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari:

1) Kemampuan mengontrol perilaku untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi.
2) Kemampuan mengontrol stimulus untuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus.

b) Mengontrol kognisi (*cognitive control*) Kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Kemampuan ini meliputi:

1) Kemampuan mengantisipasi peristiwa atau keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif-objektif dengan didukung oleh informasi yang dimilikinya.
2) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c) Mengontrol keputusan (*decisional control*) Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang sama memberatkan.

Berdasarkan aspek-aspek yang dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa pengendalian diri terbagi menjadi 3 yaitu, Kontrol perilaku (*behavioral control*), mengontrol kognisi (*cognitive control*), mengontrol kepususan (*decisional control*)

2.2.5 Faktor – faktor yang memengaruhi Pengendalian Diri

1. Faktor Internal

   Faktor internal yang ikut andil terhadap *pengendalian diri* adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.
2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lilngkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Oleh sebab itu, bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intents sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila menyimpanh dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak. Di kemudian hari akan menjadi pengendalian diri baginya (Marsela & Supriatna, 2019)

2.3 Penelitian Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan seperti yang telah dilakukan oleh :

1. Jeshica Adelia Simanjuntak, Pada tahun 2020 dengan judul penelitian "Hubungan Self Control dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Ners Tingkat II di Stikes Elisabeth Medan Tahun 2020" , dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan self –control dengan kecanduan internet pada mahasiswa Ners Tingkat II di Stikes Santa Elisabeth Medan 2020. Diharapkan pihak sekolah dan asrama dapat menambah pengawasan penggunaan internet saat siswa beraktifitas di lingkungan sekolah, dengan tidak memperbolehkan mahasiswa membuka alat elektronik kecuali perintah dari Dosen pada waktu proses belajar-mengajar terjadi dan mengumpulkan HP saat jam malam di asrama.
2. Nadhifa Safira Ramadhani, Pada tahun 2022 dengan judul penelitian "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja". Dengan hasil penelitian menunjukan bahwa control diri memiliki hubungan yang negative pada remaja, dengan kontribusi signifikansi 0,0000 ($P<0,1$) dan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,253 artinya terdapat hubungan yang negative antara control diri dengan kecanduan internet. Maka, semakin rendah pengendalian diri maka semakin tinggi pula kecanduan internet pada remaja.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang beralamatkan di Jalan Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No. 1, Rajabasa, Kota Bandarlampung. Waktu Penelitian ini yaitu pada semester ganjil tahun 2023.

3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian korelasional bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Dengan penelitian korelasional, pengukuran terhadap beberapa variabel serta saling hubungan diantara variabel-variabel tersebut dapat dilakukan serentak dalam kondisi yang realistik. Dengan studi korelasional peneliti dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan ada tidaknya efek variabel satu terhadap variabel lain. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengendalian diri dengan Kecanduan internet pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2015).

Variabel dari penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel indepnden (Variabel X) dan variabel dependen (Variabel Y).

1) Variabel independen (variabel bebas)

   Variabel independen merupakan variabel yang diduga menjadi penyebab, pengaruh dan penentu pada variabel dependen. Variabel ini juga dikenal dengan nama variabel bebas, artinya bebas dalam mepengaruhi variabel lain (Polit & Beck, 2012). Variabel independen (x) dalam penelitian ini adalah Pengendalian Diri.

2) Variabel dependen (variabel terikat)

   Variabel dependen adalah perilaku atau karakteristik yang menjelaskan dan memprediksi hasil penelitian (Polit & Beck, 2012). Variabel dependen disebut juga variabel terikat. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2014). Variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah Kecanduan Internet.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2017) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2022 program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. 125 Mahasiswa.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling. Teknik ini dikatakan simpel karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak

tanapa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2009). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian kali ini adalah teknik simple random sampling, karena pengambilan sampel dipilih secara acak dari segmen kecil individu atau anggota dari keseluruhan populasi tanpa melibatkan strata yang ada dalam populasi. Ini memberi setiap individu atau anggota populasi dengan probabilitas yang sama dan adil untuk dipilih (Sugiyono, 2015). Alasan meggunakan teknik random sampling ini karena sesuai untuk digunakan dalam penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang melakukan generalisasi (Sugiyono, 2015) yaitu seluruh mahasiswa bimbingan konseling Universitas Lampung. Populasi dengan anggota kurang dari 100 lebih baik diambil semua anggota sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, tetapi populasi dengan anggota lebih dari 100 dapat diambil antara 10%-25% atau 20%-25% (Arikunto, 2010). Penelitian ini memiliki anggota total populasi sejumlah 125 mahasiswa, kemudian peneliti mengambil seluruh jumlah sampel dari total populasi sehingga jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 125 mahasiswa. Sampel tersebut diperoleh dengan maksud agar jumlah yang diambil benar-benar mewakili populasi.

3.5 Definisi Oprasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variable yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2013). Berikut adalah definisi operasional dari variable-variabel dalam penelitian ini :

3.5.1 Pengendalian diri

Self–control merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan unntuk mengontrol dan mengelola faktor- faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku (Harahap, 2017).

Adapun indikator dari pengendalian diri yaitu :

a. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

b. Mengontrol kognisi (*cognitive control*)

c. Mengontrol keputusan (*decisional control*)

3.5.2 Kecanduan Internet

Kecanduan internet merupakan salah satu bentuk dari kecanduan perilaku (*behavioral addiction*) yang ditandai oleh keinginan yang kuat untuk mengakses internet, menghabiskan banyak waktu menggunakan internet untuk kepuasan, ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan internet, mengalami masalah mood seperti depresi, perasaan terganggu, dan tidak tahan ketika berhenti di tengah menggunakan internet, dan menghabiskan lebih banyak waktu dari yang direncanakan semula untuk menggunakan internet menurut Cash, Rae, Steel, & Winkler (Azizah, 2019).

Adapun indikator dari kecanduan internet yaitu :

a. Ciri khas (*Salience*)

b. Penggunaan yang berlebihan

c. Penelantaran pekerjaan

d. Antisipiasi

e. Ketidakmampuan untuk mengontrol

f. Mengabaikan kehidupan sosial

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematik dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Metode pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala berisi pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan variable penelitian. Menurut Azwar (2013) skala adalah perangkat pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tersebut melalui respon terhadap pernyataan tersebut.

Skala Pengendalian Diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diadaptasi oleh peneliti Nadhifah Safira Ramadhani (2022) dengan judul " Hubungan antara Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet Pada Remaja ". Dan untuk mengukur Kecanduan Internet peneliti menggunakan indikator yang dimana peneliti melakukan uji ahli instrument terhadap tiga ahli/dosen.

3.6.1 Instrumen Pengendalian diri

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Kuisioner yang berjumlah 30 pertanyaan yang membahas tentang Pengendalian Diri. Peneliti menggunakan kusioner Pdngendalian Diri milik Nadhifah Safira Ranadhani (2022) dengan tingkat signifikan 5%. Dalam penelitian ini, alat pengumpul data yang digunakan peneliti adalah Skala *Likert*. peneliti menggunakan skala *likert* yang berupa pertanyaan pendapat diberikan kepada responden yang memberikan indikasi pernyaaan setuju atau tidak setuju. Skoring didasarkan pada pilihan tersebut dan pengelompokan item skala, apakah *favourable* (positif) atau *unfavorable* (negatif). Adapun bentuk skala *Likert* dalam penelitian ini berupa pernyataan dengan empat alternative bentuk jawaban yaitu :

Tabel 3.1. Kisi-kisi Penilaian Pengendalian Diri

No.	**Keterangan**	***Favorable***	***Unfavorable***
1.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
2.	Tidak Setuju (TS)	2	3
3.	Setuju (S)	3	2
4.	Sangat Setuju (SS)	4	1

Tabel 3.2. Kisi – kisi Pengendalian Diri

Variabel	**Indikator**	**Pernyataan**
Pengendalian Diri	Kontrol Perilaku (*behavioral control*)	1,2,3,4,5,6
	Mengontrol Kognisi (*cognitive control*)	7,8,9,10,11,12

	Mengontrol Keputusan (*decisional control*)	13,14,15,16,17,18,19

3.6.2 Instrumen Kecanduan Internet

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Kuisioner yang berjumlah 34 pertanyaan yang membahas tentang Pengendalian Diri. Peneliti menggunakan kusioner Pengendalian Diri milik peneliti yang sudah di uji ahli oleh tiga dosen penguji.Dalam penelitian ini, alat pengumpul data yang digunakan peneliti adalah Skala *Likert*. peneliti menggunakan skala *likert* yang berupa pertanyaan pendapat diberikan kepada responden yang memberikan indikasi pernyaaan setuju atau tidak setuju. Skoring didasarkan pada pilihan tersebut dan pengelompokan item skala, apakah *favourable* (positif) atau *unfavorable* (negatif). Adapun bentuk skala *Likert* dalam penelitian ini berupa pernyataan dengan empat alternative bentuk jawaban yaitu :

Tabel 3.3 Kisi-kisi Penilaian Kecanduan Internet

No.	**Keterangan**	***Favorable***	***Unfavorable***
1.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
2.	Tidak Setuju (TS)	2	3
3.	Setuju (S)	3	2
4.	Sangat Setuju (SS)	4	1

Tabel 3.4. Kisi –kisi Kecanduan internet

Variabel	**Indikator**	**Pernyataan**
Kecanduan internet	Ciri khas / Salience	10,12,13,15,19
	Penggunan yang berlebihan	1,2,14,18,20
	Antisipasi	7,11
	Mengabaikan pekerjaan	6,8,9
	Tidak mampu mengontrol diri	5,16,17

	Mengabaikan kehidupan sosial	3,4

3.7 Validitas dan Reabilitas Instrumen

Validitas dan Reabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrumen penelitian, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Maka untuk menguji suatu instrumen digunakan uji validitas dan uji reabilitas agar dapat dibuktikan baik atau tidaknya hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan.

3.7.1 Validitas

Untuk mendapatkan alat pengumpul data yang baik perlu dilakukan perhitungan validitas terhadap instrumen yang akan digunakan sebagi metode penelitian. Oleh karena itu sebelum instrumen tersebut dipakai, terlebih dahulu perlu diuji cobakan. Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrument yang digunakan tersebut sudah valid dan reliable atau belum.

Penelitian ini menggunakan Validitas dari skala Pengendalian Diri Nadhifa Safira Ramadhani (2022). Dan skala Peneliti yang sudah diuji validitas.

3.7.2 Reabilitas

Reabilitas memiliki pengertian keajegan atau konsistensi, serta sejauh mana suatu instrument pengukuran dapat dipercaya (Azwar 2013). Reabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut dianggap sudah baik (Arikunto 2010). Oleh sebab itu instrument yang sudah dapat dioercaya atau reliable akan menghasilkan data yang dipercaya juga.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Selanjutnya untuk mengukur derajat atau tingkat hubungan antara dua variabel, yaitu variabel Pengendalian Diri (X) dan variabel Kecanduan Internet (Y) digunakan uji korelasi *Product Moment Person*. Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji bahwa sampel representatif, kedua data normal, dan linier.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data variabel itu berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus uji one sample kolmogorov-smirnov dengan bantuan program SPSS 25. Penggunaan teknik one sample kolmogorov-smirnov dengan alasan bahwa pada teknik data dapat berbentuk individual, sampel yang digunakan dalam jumlah besar yaitu 100 kolmogorov-smirnov dengan bantuan program SPSS 25. Data dikatakan normal jika signifikansi di atas 0,05 berarti data yang di uji dapat dikatakan berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0.089 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 3.5 hasil Uji Normalitas

Signifikansi	α	Keterangan
0,089	0,05	Normal

3.8.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama atau tidak varians-varians 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 0,132 > 0,05 maka dapat disimpulkan data tersebut berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen.

Tabel 3.6 Hasil Uji Homogenitas

Signifikansi	**α**	**Keterangan**
0,132	0,05	Homogen

3.8.3 Uji Linearitas

Uji linearitas adalah suatu teknik statistika yang digunakan untuk menguji apakah ada hubungan antara dua buah variabel memiliki hubungan yang bersifat linear atau tidak linear. Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran variabel X dan variabel Y membentuk garis linear atau tidak. Uji linear dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 25. Tujuan uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah sebaran data pada dua variabel bersifat linear atau tidak. Hasil uji linieritas diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS Statistics 25.

Tabel 3.7 Hasil uji Linearitas

Signifikansi	**α**	**Keterangan**
0,055	0,05	Linear

Perhitungan hasil dari linieritas didapatkan 0,055 > 0.05 menjelaskan bahwa hasil perhitungan pada output anova table diketahui memiliki sig deviation from linearity sebesar 0,055 yang artinya lebih besar dari 0,05 sehingga data tersebut berarti linier.

3.8.4 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model korelasional. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan pengendalian diri dengan kecanduan internet. Adapun untuk menguji hipotesis menggunakan rumus Korelasi Product Moment dengan bantuan SPSS 25. Penggunaan Rumus tersebut didasari karena kedua data variabel berdistribusi normal dan berbentuk linier.

1. Bila nilai signifikansi < 0.05, maka H0 ditolak, Ha dterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.
2. Bila nilai signifikansi > 0.05, maka H0 diterima, Ha ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 3.8 Interpretasi Koefisien Korelasi

No	Nilai	Interpretasi
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

Correlations

		Pengendalian Diri	Kecanduan Internet
Pengendalian Diri	Pearson Correlation	1	-.757**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	125	125
Kecanduan Internet	Pearson Correlation	-.757**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	125	125

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 3.1 Hasil Perhitungan Korelasi

Berdasarkan hasil perhitungan diatas peneliti memperoleh nilai signifikansi 0,00<0,05 dan nilai korelasi -0,757, dengan demikian maka H0 ditolak dan Ha diterima, berdasarkan interpretasi koefisien korelasi di atas maka hubungan kedua variabel tersebut berkorelasi dan berkategori kuat.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung diperoleh kesimpulan yaitu, terdapat hubungan yang signifikan antara Pengendalian diri (X) dengan Kecanduan Internet (Y) pada mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2022. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara pengendalian diri dengan kecanduan internet mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh ⌜hitung -0,754> nilai ⌜tabel yaitu 0.195 yang dapat diartikan berkorelasi kuat dan hasil perhitungan menunjukan hasil yang bersifat negatif, perhitungan menggunakan nilai signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin rendah pengendalian diri maka semakin tinggi kecanduan internet. Hal ini mencerminkan bahwa pengendalian diri memberikan kontribusi kuat terhadap mahasiswa karena dengan pengendalian diri yang kuat mahasiswa dapat mengontrol dirinya, begitupun sebaliknya jika pengendalian diri mahasiswa rendah maka mahasiswa tidak dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan internet pada kehidupan sehari-hari.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh berkenaan dengan hubungan pengendalian diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Program

Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2022, maka dengan ini penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi

   Diharapkan untuk seluruh Dosen atau tim pengajar di Universitas Lampung khususnya program studi bimbingan dan konseling dapat lebih memperhatikan dan memberikan pengarahan kepada Mahasiswa dalam penggunaan internet terutama saat kegiatan belajar mengajar.

2. Bagi Mahasiswa

   Diharapkan untuk mahasiswa agar dapat meningkatkan pengedalian diri dalam penggunaan internet. Apabila mahasiswa mampu meningkatkan hal tersebut maka akan dapat mengurangi dampak kecanduan internet. Mahasiswa diharapkan untuk mengembangkan pengendalian diri berdasarkan faktor yang berasal dalam dirinya sendiri, sehingga dengan kemampuan pengedalian diri yang dikembangkan dalam diri akan dapat mengurangi kecanduan internet.

3. Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk lebih banyak menggali informasi mengenai fakor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet.

DAFTAR PUSTAKA

Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahranç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7: 95-100.

American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (Vol. 5, No. 5)*. American psychiatric association. Washington, DC.

Andaryani, Dhanis. 2013. Perbedaan Tingkat Pengendalian diri pada Remaja Laki-laki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 6: 206-214.

Andri Efstathiou, R. N., Christina Ioannidou, R. N., Simeou Mikaella, R. N., Samartzis, L., Ioannis Dimitrakopoulos, R. N., & Alexis Samoutis, M. D. 2017. Assessment of the Effect of Online Addiction in Cyprus. *International Journal of Caring Sciences*, 10: 1232-1239.

Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian. PT Rineka Cipta. Jakarta.

Averill. J.R. 1973. Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin.* 80: 286-303.

Azwar, Syaifudin. 2001 . *Metode Penelitian, Edisi I, cet. 3*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.

Creswell, J. W. 2009. *Research Design: Qualitative, Qantitative, And Mixed Methods Approaches*. Sage Publication. California.

Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. 2017. Bahaya Kecanduan Internet Dan Kecemasan Komunikasi Terhadap Karakter Kerja Sama Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 43: 220-230.

Grove, S. K. 2015. Under*standing Nursing Research Building An Evidence Based Practice 6th Edition*. Elseiver. China.

Harahap, J. Y. 2017. Hubungan Antara Self - Control Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 3: 131-145.

Istri, D. 2017. Hubungan Antara Self - Control Dan Dan Keterampilan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa SMK. *Prosiding Semnas Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*. 6: 101-107.

H. Karnadi, Z. Zuhdiyah, and E. Yudiani, 2019. Hubungan Antara Self - Control Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 16 Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*. 2: 161-170.

Kaya, F., Delen, E., & Young, K. S. 2016. Psychometric Properties Of The internet adiction Test In Turkish. *Journal Of Behavioral Addictions*. 5: 130-134.

Ramadhani, N. S. 2022. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja*, (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.

Rangkuti, Rahmi Putri. 2017. *Kecanduan internet*. (Skripsi). Universitas Sumatera Utara. Medan.

Sevilla, Consuelo. G. Dkk. 1993. *Pengantar Metode Penelitian*. UI-Press. Jakarta.

Simanjuntak, Jeshica Adelina. 2020. *Hubungan Self –Control dengan Kecanduan Internet pada mahasiswa Ners Tingkat II di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020.* (Skripsi). Stikes Elisabeth Medan. Medan.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.

Widiana, Herlina Siwi. 2004. Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet. Humanitas : *Indonesian Psychologycal Journal*. 1: 6-16.

Young and Robert. 1988. The Relationship Between Depression and Internet addiction. *Paper Publised in Cyber Psychology & Behavior*, 1: 25-28.

Young, K. S. 2004. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48: 402-415.