

**TEKNIK PENGELOLAAN DIRI PERILAKUAN DALAM
MENURUNKAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



Dosen Pembimbing Skripsi : Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si

Disusun oleh :

Annisa Mutohharoh

NIM. 09710081

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2014

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Mutohharoh
NIM : 09710081
Prgram Studi : Psikologi

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dalam skripsi ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 22 April 2014

Yang menyatakan,



Annisa Mutohharoh

NIM. 09710081

NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof. Dr. Dudung Abdurrahman
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
NOTA DINAS PEMBIMBING
Hal : Skripsi

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Annisa Mutohharoh
NIM : 09710081
Prodi : Psikologi
Judul : Teknik Pengelolaan Diri Perilaku dalam Menurunkan
Kecanduan Internet pada Mahasiswa Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

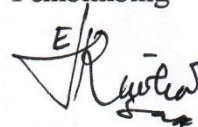
Harapan saya, semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya, terimakasih.

Walaikumsalam Wr. Wb

Yogyakarta, 22 April 2014

. Pembimbing



Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si

NIP. 197505142005012004



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. 519571
YOGYAKARTA 55281 FM-UINSK-PBM-05-07/RO



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/ 739. a /2014

**Skrripsi/Tugas Akhir dengan judul : TEKNIK PENGELOLAAN DIRI PERILAKUAN
DALAM MENURUNKAN KECANNDUAN
INTERNET PADA MAHASISWA YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Annisa Mutoharoh

NIM : 09710081

Telah dimunaqosyahkan pada: Kamis, tanggal: 8 Mei 2014
dengan nilai : 91/A-

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQOSYAH :

Ketua/Sidang

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, M.Si
NIP. 197505142005012004

Penguji I

Sara Palila, MA
NIP.198110142009012004

Penguji II

Nuristighfari Masri Khaerani , M.Psi
NIP. 19761028 200912 2 001

Yogyakarta, 16 Juni 2014.

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Prof. Sudana, Dudung Abdurahman, M.Hum
NIP. 19630306 198903 1 010



HALAMAN MOTTO

*“SKRIPSI itu ibarat MEMANJAT GUNUNG
Untuk mencapai puncaknya,
perlu KESABARAN dan KEGIGIHAN
Tidak memungkinkan untuk mundur dan menjauhinya
Semakin jauh melangkah,
semakin banyak juga rintangannya
Ketika terjatuh,,,,,
Hanya perlu berhenti sejenak, kemudian kembali
melanjutkan langkah
Namun setelah mencapai puncak, ada hal yang lebih indah
Dari apa yang kita bayangkan”*

*Kesabaran tidak pernah ada batasnya
Setelah bersabar untuk menghadapi satu masalah,
Kita masih perlu bersabar untuk menghadapi
masalah yang lainnya
sampai titik di mana tak ada alasan lagi bagi kita
untuk bersabar*

(Annisa Mutohharoh)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ucapan Syukur, Alhamdulillah, tiada henti kupanjatkan pada Sang Pencipta, Alloh SWT., yang selalu tahu dan mengerti apa yang terbaik untuk ku

Karya ini kupersembahkan kepada :

Almamater Tercinta, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Persembahan teristimewa untuk :

*Kedua Orang tuaku,
Al Hafidz Manshur dan Lala Faridah,
yang senantiasa bersabar
Menunggu hadiah paling berharga dengan memperolehnya
gelar sarjana*

*Kakak ku : Imas Musfiroh
Dan Adik-adik ku : Ahmad Syauki Zakaria,
Muhammad Sohik Sudaesy dan Robby Asalin Mushoffa
Yang selalu menanti buah dari kesuksesan ku*

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah Robbil 'Alamin*, peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penelitian skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ketua dan Sekretaris Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Retno Pandan Arum Kusumawardhani, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan banyak bantuan, dukungan serta kepercayaan kepada peneliti.
4. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri S.Psi., M.Si selaku pembimbing skripsi. Terimakasih telah memberikan banyak bimbingan pada peneliti mulai dari nol baik berupa *support*, arahan, pengertian dan waktu yang diberikan selama ini.
5. Ibu Sara Palila S. Psi., M.A selaku dosen penguji I. Terima kasih atas waktu, kesabaran, pengertiannya dan segala arahan baik berupa saran dan kritik dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Nuristighfari Masri Khaerani, M.Psi selaku dosen penguji II. Terima kasih telah memberikan waktunya untuk memberikan arahan dalam menyempurkan skripsi ini.

7. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih atas segala ilmu yang telah diberikan selama ini kepada penulis.
8. Seluruh jajaran karyawan Tata Usaha (TU) Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora khususnya Prodi Psikologi. Terima kasih atas segala bantuan dan waktunya dalam membantu penulis baik saat perkuliahan dahulu sampai proses skripsi ini.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang selalu bersabar menanti gelar sarjana yang akan aku peroleh, serta kakak dan adik-adikku yang selalu menanti hasil dari kesuksesanku berjuang menuntut ilmu.
10. Seluruh teman-teman psikologi angkatan 2009 yang sangat luar biasa tanpa terkecuali yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.. Terima kasih atas bantuan dan dukungannya selama proses perkuliahan, sehingga peneliti mendapatkan kebahagiaan yang menakjubkan sebagai kenang-kenangan selama masa kuliah.
11. Sahabat-sahabatku tercinta : Khaerani Wahyuningrum, Intan Widuri, Ismi Nurul Arofah, Dyah Ayu Retno Kinanti dan Ike Zuraeni. Terimakasih atas motivasi dan segala bantuan yang diberikan tiada henti kepada peneliti selama kebersamaan ini semoga menjadi kenangan yang tak terlupakan.
12. Seluruh partisipan yang bersedia meluangkan waktunya untuk membantu terlaksananya penelitian ini, baik subjek eksperimen dan uji coba skala (*Try Out*), maupun tim pelaksana program pengelolaan diri perilaku.

Scan

Halaman terakhir



DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Surat Pernyataan Keaslian Penelitian	ii
Nota Dinas Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Motto.....	v
Halaman Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Bagan	xv
Daftar Grafik	xvi
Daftar Lampiran	xvii
Intisari	xviii
<i>Abstract</i>	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	12
C. Manfaat Penelitian.....	12
D. Keaslian Penelitian.....	13

BAB II. DASAR TEORI	22
A. Kecanduan Internet	22
1. Pengertian Kecanduan Internet	22
2. Aspek-aspek Kecanduan Internet	24
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Internet	31
B. Pengelolaan Diri Perilaku	35
1. Pengertian Pengelolaan Diri Perilaku	35
2. Prinsip-prinsip Pengelolaan Diri Perilaku	37
3. Tahapan Pengelolaan Diri Perilaku	37
4. Kelebihan dan Kekurangan Pengelolaan Diri Perilaku	42
5. Strategi Peningkatan Kontrol Diri	44
C. Modul Pengelolaan Diri Perilaku	47
D. Pengaruh Pengelolaan Diri Perilaku terhadap Kecanduan Internet	61
E. Hipotesis	68
BAB III. METODE PENELITIAN	69
A. Identifikasi Variabel Penelitian	69
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	70
C. Populasi dan Sampel	71
D. Rancangan Penelitian	73
1. Desain Eksperimen	73
2. Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	74
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	76

F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	78
G. Metode Analisis Data	81

BAB IV. PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN	82
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan	82
1. Orientasi Kanchah	82
2. Persiapan	84
a. Persiapan Administrasi	84
b. Persiapan Alat Ukur	84
3. Validitas Modul Pengelolaan Diri Perilaku	85
4. Hasil Uji Coba Skala	93
5. Kriteria Subjek Penelitian	96
B. Pelaksanaan Penelitian	100
C. Hasil Penelitian	107
D. Pembahasan	109

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	119
B. Saran	119

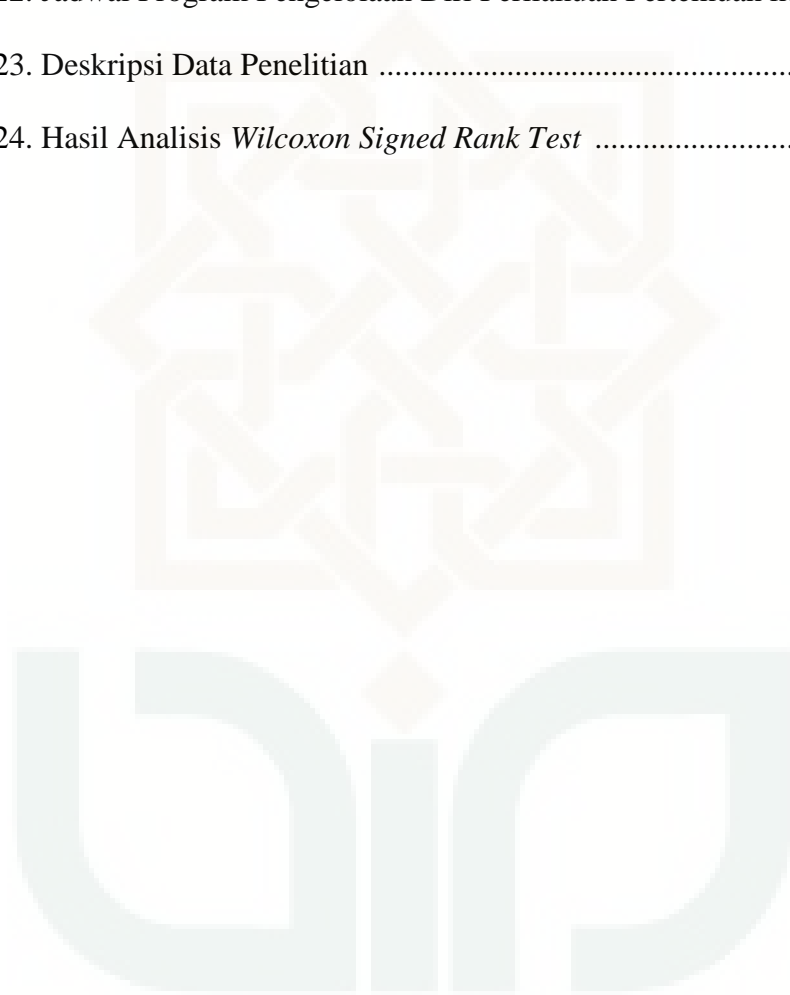
DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Materi Program Pengelolaan Diri Perilaku	48
Tabel 2. Desain Eksperimen	74
Tabel 3. Jadwal Pelaksanaan Program Pengelolaan Diri Perilaku	75
Tabel 4. Distribusi Skala Kecanduan Internet	77
Tabel 5. Daftar Perguruan Tinggi di Yogyakarta	82
Tabel 6. Hasil <i>Manipulation Check</i> I	86
Tabel 7. Hasil <i>Manipulation Check</i> II	87
Tabel 8. Hasil <i>Manipulation Check</i> III	89
Tabel 9. Hasil <i>Manipulation Check</i> IV	91
Tabel 10. Hasil Validitas Skala dengan <i>Professional Judgment</i>	93
Tabel 11. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecanduan Internet	94
Tabel 12. Distribusi Aitem Skala Kecanduan Internet dengan Nomor Baru (<i>Pre-test</i>).....	95
Tabel 13. Distribusi Aitem Skala Kecanduan Internet dengan Nomor Baru (<i>Post-test</i>)	95
Tabel 14. Deskripsi Data Subjek Berdasarkan Pengukuran Skala	96
Tabel 15. Pengkategorisasian Subjek Berdasarkan Skor Skala	97
Tabel 16. Pengkategorisasian Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet (Perhari)	97
Tabel 17. Pengkategorisasian Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet (Perminggu)	98

Tabel 18. Jadwal Pelaksanaan Program Pengelolaan Diri Perilaku 100	100
Tabel 19. Jadwal Program Pengelolaan Diri Perilaku Pertemuan ke-1 100	100
Tabel 20. Jadwal Program Pengelolaan Diri Perilaku Pertemuan ke-2 102	102
Tabel 21. Jadwal Program Pengelolaan Diri Perilaku Pertemuan ke-3 104	104
Tabel 22. Jadwal Program Pengelolaan Diri Perilaku Pertemuan ke-4 106	106
Tabel 23. Deskripsi Data Penelitian 107	107
Tabel 24. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> 108	108



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Pengaruh Pegelolaan Diri Perilaku dalam Menurunkan Kecanduan Internet pada Mahasiswa	67
Bagan 2. Mekanisme Penentuan Subjek Penelitian	99



DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Durasi Penggunaan Internet Subjek (Jam/hari)	108
Grafik 2. Skor Pengukuran Skala <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	110



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Alat Ukur Uji Coba
- Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Uji Coba
- Lampiran 3. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas
- Lampiran 4. Alat Ukur Penelitian (*Pre-test*)
- Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian (*Pre-test*)
- Lampiran 6. Data Penggunaan Internet (*Pre-test*)
- Lampiran 7. Alat Ukur Penelitian (*Post-test*)
- Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian (*Post-test*)
- Lampiran 9. Data Penggunaan Internet (*Post-test*)
- Lampiran 10. Rangkuman Hasil Skala Gejala Kecanduan Internet
- Lampiran 11. Analisis Data Penelitian
- Lampiran 12. Perbaikan Modul Program Pengelolaan Diri Perilaku
- Lampiran 13. Modul Program Pengelolaan Diri Perilaku
- Lampiran 14. Rancangan Jadwal Program Pengelolaan Diri Perilaku
- Lampiran 15. Lembar Kesediaan Subjek (*Informed Consent*)
- Lampiran 16. Sampel Tugas Peserta
- Lampiran 17. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 18. Dokumentasi
- Lampiran 19. Sertifikat

INTISARI

TEKNIK PENGELOLAAN DIRI PERILAKUAN DALAM MENURUNKAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA YOGYAKARTA

Annisa Mutohharoh

09710081

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet. Subjek penelitian dalam eksperimen ini sebanyak 7 orang mahasiswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Karakteristik subjek di antaranya : 1) Durasi penggunaan internet antara 8 – 38 jam perminggu atau 2 – 5,5 jam perhari, dan 2) Memiliki kecanduan internet tingkat sedang ditunjukkan dengan skor antara 66-88.

Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri perilaku selama empat kali pertemuan. Desain yang digunakan adalah *one group pre-test—post-test design*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala kecanduan internet yang disusun oleh peneliti. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk menguji beda skor dari dua sampel yang berpasangan (*related sample*) yaitu data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa teknik pengelolaan diri perilaku memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa ($p=0,028$). Selain itu, ada perbedaan yang signifikan antara hasil skor *pre-test* dan *post-test* (Mean = 15,7143).

Kata kunci : Teknik Pengelolaan Diri Perilaku, Kecanduan Internet

ABSTACT

BEHAVIORAL SELF-MANAGEMENT TECHNIQUE IN DECREASING INTERNET ADDICTION ON YOGYAKARTA UNIVERSITY STUDENTS

Annisa Mutohharoh

09710081

This research is aimed to determine the effect of behavioral self-management technique in decreasing internet addiction. The research subjects in the experiment were consisted of 7 university students who belong to experimental group. Characteristicts of the subjects were : 1) The duration of the internet usage was between 8 and 38 hours perday, and 2) had a medium level of internet addiction, indicated by scores between 66 and 88.

The experimental group was given a treatment in the form of behavioral self-management technique for four meetings. The design used was one group pre-test - post-test design. The data collection in this research was performed by using a scale of internet addiction developed by the researcher. The data analysis method used was non-parametric statistic by using Wilcoxon Signed-Rank Test to assess the difference in the scores from two related samples, i.e. The data of pre-test and post-test on t he experimental group. The result of Wilcoxon Signed-Rank Test indicates that behavioral self-management technique has an significant effect in decreasing internet addiction on university students ($p=0,028$). In addition, there is a significant difference between the score of the pre-test and post-test (Mean = 15,7143).

Keyword : Behavioral self-management, Internet addiction

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Perkembangan teknologi pada saat ini sudah semakin canggih. Hal ini dapat terlihat dari munculnya beberapa alat komunikasi dan teknologi yang memudahkan seseorang dalam melakukan berbagai hal. Salah satu teknologi yang sangat berkembang saat ini adalah teknologi internet. Internet tidak hanya digunakan sebagai alat pengirim data, namun ada berbagai manfaat lain yang dapat diperoleh. Dampak positif lain dari penggunaan internet adalah memperluas jaringan pertemanan melalui jejaring sosial (Andari, 2010). Aplikasi ini membantu menjalin relasi atau hubungan dengan lebih mudah, meskipun dengan jarak yang cukup jauh. Selain itu, informasi mengenai perkembangan di wilayah nasional dan internasional juga dapat diperoleh, serta fakta dan opini yang dibutuhkan untuk menunjang pendidikan dan pekerjaan.

Andari (2010) juga menjelaskan mengenai dampak negatif dari internet, seperti membuat seseorang menjadi malas untuk berkomunikasi di dunia nyata karena merasa lebih menyenangkan untuk berkomunikasi dengan teman *online*. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya rasa empati terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, waktu yang berharga dan seharusnya dimanfaatkan dengan baik, akan terbuang sia-sia dengan aktivitas internet yang kurang berguna. Bahkan, pengguna yang mengalami kecanduan internet akan mengabaikan pekerjaan dan tanggung jawabnya di dunia nyata. Hal inilah yang kemudian menjadikan pengguna perlu

lebih bijaksana dalam menggunakan internet dengan melihat dampak positif dan negatif dari apa yang dilakukannya tersebut.

Mengakses internet yang berlebihan menyebabkan penggunanya menghabiskan waktu dengan sia-sia. Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk terkoneksi dengan internet adalah awal dari lahirnya bentuk kecanduan. Kecanduan internet menurut Kimberly Young (1996) adalah situasi di mana seorang pengguna internet melupakan realitas yang ada karena merasa lebih senang berada dan berinteraksi melalui dunia maya. Hal ini membuat seseorang kurang memperdulikan waktu karena terlalu asyik dengan internet, sehingga melupakan hal-hal yang berada di sekitar.

Suler dalam penelitiannya (2004) berpendapat bahwa penggunaan internet dibagi menjadi dua golongan, yaitu penggunaan internet secara sehat dan tidak sehat. Penggunaan internet yang dikatakan sehat jika seseorang mampu memadukan kehidupan nyata dan kehidupan di dalam internet, sehingga mampu membicarakan aktivitas *online* dengan teman-teman di dunia nyata. Sedangkan pengguna internet yang tidak sehat memisahkan kehidupan nyata dengan dunia internet, sehingga tidak ingin membicarakan aktivitasnya kepada orang-orang dalam kehidupannya. Penggunaan internet tidak sehat ini yang dikatakan sebagai kecanduan internet. Hal ini dikarenakan pengguna lebih senang menyembunyikan aktivitas *online* yang dilakukannya untuk menghindari kritikan dan teguran dari orang sekitar.

Kecanduan internet mengakibatkan beberapa hal, di antaranya prokrastinasi akademik. Penelitian Annisa Zulaicha dan Inhasuti Sugiasih (2011) membuktikan hipotesis mengenai hubungan positif antara kecanduan *chatting* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kecanduan *chatting*, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kecanduan *chatting*, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Penggunaan internet mungkin bermanfaat ketika berada dalam tingkat yang normal, namun penggunaan internet tingkat tinggi dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seperti penurunan psikososial, hubungan dan mengabaikan tanggung jawab akademik dan pekerjaan (KOC, 2011).

Penggunaan internet secara ekstrim juga dapat menurunkan kesehatan mental (Hasanzadeh; Beydokhti dan Zadeh, 2012). Para peneliti menemukan bahwa mahasiswa mengalami penggunaan ekstrim dan patologis dari internet dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki pengalaman seperti itu menunjukkan lebih banyak masalah patologi dan mental. Bahkan, ada hubungan antara peningkatan kerja dengan pengalaman internet dan penurunan tingkat kesehatan mental. Para peneliti memahami bahwa mahasiswa dengan kecanduan internet menderita kerentanan yang tinggi dan kesehatan yang rendah. Hal ini disebabkan karena kecanduan internet menyebabkan masalah interpersonal, keluarga, persahabatan, dan ketidakpedulian hubungan sosial.

Mahasiswa adalah salah satu orang yang cenderung lebih mudah mengalami penggunaan internet yang bermasalah. Hal ini dikarenakan mahasiswa lebih sering bekerja dengan internet, sehingga semakin besar kemungkinan untuk mengalami kecanduan (Hasanzadeh; Beydokhti dan Zadeh, 2012). Mahasiswa menggunakan internet semata-mata untuk mencapai kesenangan dan menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan ini muncul dikarenakan beban dan tuntutan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (Zulaicha dan Sugiasih, 2011). Young dan Rogers (1998) menjelaskan bahwa pada saat depresi dan memiliki masalah, seseorang seringkali menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dengan berkomunikasi melalui internet.

Young (1999) menjelaskan bahwa kriteria kecanduan internet adalah merasa keasyikan dengan internet, perlu waktu tambahan untuk mencapai kepuasan, tidak mampu mengurangi penggunaan, merasa gelisah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, waktu yang digunakan semakin meningkat, kehilangan hal-hal yang berharga, menyembunyikan aktivitas internet dari orang-orang terdekat dan menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah. Selain itu, Suler (2004) menyatakan seseorang yang mengalami kecanduan internet akan melalaikan hal-hal penting karena keasyikan menggunakan internet. Hubungan antara pengguna dengan orang-orang terdekatnya akan terganggu, karena seringkali mengabaikan keluhan akibat penggunaan internet yang berlebihan. Hal ini dikarenakan pengguna merasa mudah marah dan tersinggung jika perilakunya dalam menggunakan internet tersebut dikritik. Namun, peneliti tidak memfokuskan pada subjek yang mengalami tingkat kecanduan internet yang

tinggi karena skor tinggi pada kecanduan internet perlu dirubah dengan pertimbangan banyak hal dan penggabungan dua intervensi, yaitu : medis dan psikologis. Oleh karena itu, subjek penelitian adalah mahasiswa yang memiliki tingkat gejala kecanduan internet yang sedang.

Berdasarkan berita yang diperoleh peneliti dari detik.com pada tanggal 30 Januari 2012, menceritakan tentang sebuah kasus yang terjadi di China akibat kecanduan internet membuat seorang suami lupa akan janjinya kepada istri untuk menghentikan aktivitas berinternet tersebut. Hal ini yang memicu kemarahan istrinya sehingga tega memotong tangan kanan suaminya ketika ketahuan sedang berinternet di sebuah warnet (warung internet) secara diam-diam (Labib, 2012). Selain itu, berita lainnya diperoleh peneliti dari Kompas.com pada tanggal 7 Februari 2012. Kasus ini juga terjadi di China, seorang lelaki yang terkenal sebagai *gamer*, ditemukan 10 jam kemudian setelah meninggal pada saat berinternet di sebuah warnet dengan posisi tangan yang masih memegang *keyboard*. Kedua kasus ini hanyalah sedikit contoh dari beberapa kasus yang terjadi akibat kecanduan internet.

Sebuah survei dari sebuah media regulator (Sindominews, 2012), Ofcom mengungkapkan bahwa para pengguna internet menghabiskan waktunya untuk berjejaring sosial dengan perangkat *smartphone* maupun PC. Penelitian menunjukkan jika 59% pengguna internet dewasa memiliki akun di situs jejaring sosial. Dua pertiga dari mereka mengunjungi situs tersebut setiap harinya. Angka ini naik sepertiga daripada tahun 2007. Akses internet sendiri telah mengalami peningkatan drastis sebesar 10% dalam setahun dan meningkat menjadi 87%.

Peneliti tertarik untuk melakukan observasi kepada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga, untuk melihat bagaimana penggunaan internet mahasiswa pada saat proses perkuliahan berlangsung. Observasi ini dilakukan pada tanggal 25 Maret 2013. Pada saat proses perkuliahan berlangsung, dengan metode presentasi, delapan mahasiswa tengah asyik sibuk dengan kegiatannya masing-masing. Hal ini dikarenakan dosen pengampu kurang mengontrol penggunaan *gadget* pada saat perkuliahan. Sehingga sebagian mahasiswa lebih senang menyibukkan diri sendiri dengan kegiatan lain dibandingkan harus memperhatikan penjelasan presentator. Terbukti dari beberapa mahasiswa menggunakan akses internet, mulai permainan secara *online (game online)*, berbelanja via *online (shopping online)*, dan mengobrol via *online (chatting)* melalui jejaring sosial.

Fenomena yang berbeda terjadi pada beberapa kuliah yang lain. Mahasiswa tidak selalu mengakses internet dengan mudah. Hal ini dikarenakan kebijakan dari setiap dosen pengampu yang berbeda-beda. Pada mata kuliah tertentu, mahasiswa tidak diperkenankan untuk membuka *gadget* saat perkuliahan berlangsung. Namun, pada mata kuliah lain, tidak ada keharusan seperti itu, sehingga memudahkan mahasiswa untuk mengakses internet terutama pada saat mengalami kejenuhan saat kuliah.

Sementara itu, pada situasi lain, peneliti mencoba mengobservasi untuk melihat penggunaan internet di kalangan mahasiswa. Waktu luang diisi dengan berbagai macam kegiatan yang berbeda. Sebagian menggunakan waktu luang tersebut dengan berbincang bersama, namun sebagian lagi menghabiskan waktu dengan *gadget* masing-masing. Berbagai penggunaan berbeda, mulai dari

pengerjaan tugas kuliah, *game online*, dan aktivitas lain yang melibatkan *gadget* terlihat oleh peneliti. Namun, tidak bisa dipastikan jika beberapa mahasiswa tersebut mengalami kecanduan internet.

Selain melakukan observasi, peneliti mencoba menganalisis penelitian sebelumnya mengenai kecanduan internet yang melibatkan mahasiswa yang berdomisili di Yogyakarta. Salah satunya, pada penelitian yang dilakukan oleh Rosdaniar (2008) dengan judul “Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa”, menghasilkan bahwa mahasiswa yang berdomisili di Yogyakarta 62,64% memiliki tingkat kecanduan internet dalam kategori rendah. Artinya, 37,36% mahasiswa lain mengalami kecanduan internet dalam kategori sedang sampai sangat tinggi. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif baik laki-laki maupun perempuan dengan usia berkisar antara 17-25 tahun.

Tidak semua orang yang menggunakan internet akan mengalami kecanduan. Hal ini bisa dilihat dari intensitas penggunaan internet setiap orang berbeda-beda. Intensitas penggunaan internet menurut Horrigan (2000) dapat dilihat dari frekuensi dan durasi penggunaannya. Durasi penggunaan internet terbagi menjadi dua macam, yaitu : penggunaan internet yang sehat, rata-rata penggunanya mengakses internet sebanyak 8 jam perminggu. Sedangkan mereka yang dianggap bermasalah adalah pengguna yang menghabiskan waktu untuk berinternet selama 38,5 jam perminggu (Young & Rogers, 1998). Hal ini juga bisa dijadikan salah satu acuan untuk melihat seberapa besar tingkat gejala kecanduan internet.

Beberapa peneliti telah melakukan analisis untuk mengetahui berbagai macam penyebab seseorang mengalami kecanduan internet. Menurut Sheperd & Edelmaan (dalam Razieh; Ali; Zaman; dan Narjesskhatoon, 2012) penderita kecemasan sosial juga memiliki waktu yang lebih mudah untuk berkomunikasi melalui internet terutama *chatting*, karena mereka tidak memiliki keterampilan sosial untuk berinteraksi dengan lingkungannya di dunia nyata. Namun, melalui aktivitas *online*, mereka tidak perlu melakukan tatap muka secara langsung, sehingga lebih nyaman berkomunikasi dengan teman-teman di dunia maya. Penderita mencoba mengatasi kecemasan yang dimilikinya dengan melarikan diri dan mencoba mengganti pikiran dengan hiburan yang ada di internet. Hal inilah yang kemudian membuat aktivitas *chatting* menjadi menyenangkan.

Penyebab dari munculnya gejala kecanduan internet antara lain : koneksi ke internet yang berlebihan, tuntutan yang besar dalam menggunakan internet, kesulitan manajemen waktu dan perasaan yang suram di dunia nyata (Razieh; Ali; Zaman; dan Narjesskhatoon, 2012). Shek, Tang dan Lo (2008) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa prediktor dari kecanduan internet ada dua, yaitu kegiatan *online* tertentu (aplikasi yang digunakan) dan penggantian kegiatan waktu luang dengan kegiatan internet. Keterlibatan dalam kegiatan *online* dan penggantian kegiatan hiburan dengan aktivitas internet memprediksi probabilitas yang lebih tinggi dari kecanduan internet. Semakin sering seseorang terlibat dalam kegiatan *online*, dan mengganti waktu luang dengan aktivitas *online*, maka semakin besar kemungkinan akan mengalami kecanduan internet. Selain itu, pengguna yang kecanduan menghabiskan lebih banyak waktu untuk *online*,

membuat kenalan baru yang lebih banyak di internet, lebih sering terlibat dalam aktivitas di internet dan mengganti kegiatan dengan internet.

Faktor yang menyebabkan kecanduan internet lainnya adalah adaptasi sosial yang buruk. Mustafa KOC (2011) melakukan sebuah penelitian dengan menggunakan mahasiswa Turki sebagai subjek penelitian. Mahasiswa Turki memiliki kemampuan adaptasi sosial yang kurang. Kurangnya adaptasi sosial ini disebabkan kehidupan mereka yang jauh dari orang tua. Hal ini menuntut mereka untuk memiliki kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik sehingga memudahkan untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Namun, adaptasi sosial yang buruk membuat pengguna internet mudah mengalami kecanduan. Selain itu, beberapa faktor lain yang menyebabkan kecanduan internet lainnya (Widiana; Retnowati; dan Hidayat, 2004) adalah interaksi antara pengguna internet, ketersediaan fasilitas, kurangnya pengawasan, motivasi pengguna internet dan kurangnya kemampuan dalam mengontrol perilaku.

Setelah melihat berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, faktor kontrol diri menjadi faktor penting yang seringkali dikaitkan dengan penggunaan internet bermasalah. Sumbangan efektif dari kontrol diri sendiri terhadap kecanduan internet bermacam-macam dari berbagai penelitian. Jurnal “Kontrol diri dan kecanduan internet” menghasilkan sumbangan efektif sebesar 4,12% (Widiana; Retnowati; dan Hidayat, 2004). Selain itu, skripsi “Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja pengguna *facebook*” menghasilkan sumbangan efektif sebesar 42% (Sari, 2011). Kemampuan kontrol diri berhubungan negatif dengan kecanduan internet. Artinya, semakin tinggi

kontrol diri yang dimiliki, maka akan semakin rendah kecanduan internet, begitupun sebaliknya.

Peneliti tertarik untuk fokus pada kurangnya kemampuan dalam mengontrol perilaku sebagai penyebab kecanduan internet. Menurut Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) kontrol perilaku adalah salah satu aspek yang terdapat dalam kontrol diri. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan juga menjelaskan bahwa pengguna internet bermasalah cenderung memiliki kontrol diri yang rendah. Oleh karena itu, perlu peningkatan kontrol diri agar penggunaan internet bisa lebih bijaksana. Salah satu strategi peningkatan kontrol diri dalam buku "*Encyclopedia of Psychology*" yang ditulis oleh Corsini (1994) adalah teknik pengelolaan diri perilkuan (*Behavioral Self Management*).

Pengelolaan diri perilkuan adalah salah satu strategi pengelolaan diri yang berguna untuk meningkatkan kontrol diri secara konseptual yang didasarkan pada teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura. Teknik ini merupakan teknik modifikasi perilaku yang berguna untuk mengatur dan mengarahkan perilaku bermasalah (Miltenberger, 2004). Menurut Soetarlinah Soekadji (dalam Purwanta, 2012) langkah-langkah pelaksanaan teknik ini melalui empat tahapan, yaitu : tahap monitor atau observasi, tahap pengaturan lingkungan, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian pengukuhan, penghapus dan penghukum. Teknik ini memiliki kelebihan dalam penggunaannya yaitu perubahan yang diperoleh lebih tahan lama, karena subjek menganggap keberhasilannya dipengaruhi oleh usahanya sendiri.

Teknik pengelolaan diri (*self management*) pernah dilakukan sebelumnya dalam menangani rasa sakit dan penyembuhan dari cedera yang terjadi pada atlet olahraga (Bandura, 1997). Efek nyeri tidak hanya terbatas dirasakan pada penderita saja, reaksi akan sakit yang mereka alami juga dapat mempengaruhi bagaimana orang di sekitarnya mengatasi rasa sakit. Selain itu, keyakinan akan keberhasilan dari pengelolaan diri ini juga menjadi kunci utama penyembuhan. Pengelolaan diri juga dilakukan pada individu yang menderita penyakit kronis. Seseorang tidak hanya harus mengurangi gejala yang lebih atau kurang secara pribadi tetapi juga harus melakukan kontrol pribadi atas perawatan medis dan perawatan yang diresepkan untuk mereka. Oleh karena itu, dalam program pengelolaan diri, seseorang diajarkan bagaimana untuk mengambil inisiatif lebih besar untuk perawatan kesehatan dan berkonsultasi dengan petugas kesehatan untuk mengoptimalkan manfaat kesehatan.

Dari uraian mengenai latar belakang permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai kecanduan internet, melalui metode eksperimen. Namun, perlu waktu dan pendekatan yang lebih lama dalam merubah perilaku kecanduan tersebut dengan metode eksperimen, sehingga penelitian menjadi kurang efektif. Oleh karena itu, peneliti akan lebih fokus pada penurunan tingkat gejala kecanduan internet, sehingga subjek penelitian akan difokuskan pada mahasiswa yang memiliki kecanduan internet dengan skor sedang. Hal ini dikarenakan skor tinggi pada kecanduan internet perlu dirubah dengan pertimbangan banyak hal, seperti kontrol yang kuat dalam mengendalikan variabel-variabel lain, seperti interaksi sosial, prestasi belajar, dan lain sebagainya.

Selain itu, perlu dilakukan penggabungan dua intervensi, yaitu intervensi medis dan psikologis untuk mendukung penurunan kecanduan internet.

Skripsi ini akan disusun peneliti dengan judul “Pengaruh Teknik Pengelolaan Diri Perilaku (*Behavioral Self Management*) dalam Menurunkan Kecanduan Internet pada Mahasiswa Yogyakarta”. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta?”

B. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari teknik pengelolaan diri perilaku terhadap kecanduan internet.

C. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan psikologi, khususnya dalam psikologi klinis. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan data hasil penelitian ilmiah mengenai pengaruh dari teknik pengelolaan diri perilaku terhadap tingkat gejala kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta.

2. Manfaat praktis

Jika terbukti, penelitian ini memberikan manfaat pada beberapa pihak, yaitu :

- a. Bagi peserta, program pengelolaan diri perilaku dapat menambah kemampuan kontrol diri mereka untuk menurunkan kecanduan internet.
- b. Bagi orang tua, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan untuk mencegah dan menangani kecanduan internet pada putra/putrinya dan meningkatkan kontrol diri.
- c. Bagi pengguna internet, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai cara untuk meningkatkan kontrol diri dalam mengatur penggunaan internet agar pengguna tidak mengalami kecanduan.

D. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang mengadopsi dari penelitian-penelitian yang terdahulu karena adanya kesamaan pada salah satu variabelnya. Penelitian tentang kecanduan internet sudah banyak diteliti sebelumnya, meskipun permasalahan ini tergolong baru. Di antara penelitian-penelitian tersebut, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Surjadi dan Arman (2002) dengan judul : “Hubungan antara Tingkat *Self Esteem* dengan Kecenderungan Berbohong Saat *Chatting* di Internet”. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif korelasional dengan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah skala yang dibuat oleh peneliti mengenai kecenderungan berbohong saat *chatting*. Namun hipotesis pada penelitian ini ditolak atau tidak

terbukti, artinya tidak ada korelasi yang signifikan antara tingkat harga diri (*self esteem*) dengan kecenderungan berbohong saat *chatting* di internet.

Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Didin Mukodim, Ritandiyono dan Harumi Ratna Sita (2004) dengan judul : “Peranan Kesepian dan Kecenderungan *Internet Addiction Disorder* terhadap Prestasi Belajar”. Penelitiannya menggunakan metode *ex post facto*, dengan mahasiswa sebagai subjek penelitian melalui teknik *puposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecenderungan kecanduan internet yang berasal dari teori Goldberg. Penelitian ini juga menghasilkan hipotesis yang ditolak atau tidak diterima.

Penelitian yang dilakukan oleh Widiana, Retnowati dan Hidayat (2004) dengan judul : “Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet”, menggunakan metode kuantitatif korelasional, sedangkan metode pengumpulan data melalui dokumentasi dan skala dengan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecenderungan kecanduan internet. Teori kecanduan internet dalam penelitian ini adalah teori yang dikemukakan oleh Young. Hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga menunjukkan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan internet. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki, maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet. Dalam penelitian ini, kontrol diri sendiri memberikan sumbangan efektif terhadap kecenderungan kecanduan internet sebesar 4,12%.

Selanjutnya, Brian dan Peter pada Tahun 2005 melakukan penelitian dengan judul : “*Addiction to The Internet and Online Gaming*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan mengumpulkan data tentang demografis, pola permainan, perilaku sosial dan kebiasaan pembelian permainan. Informasi demografi yang dikumpulkan adalah jenis kelamin, tingkat pendidikan, tingkat profesional, penggunaan permainan selama jam perminggu yang telah dihabiskan untuk bermain *game*, dan waktu hari yang dihabiskan. Alat ukur yang digunakan dalam bentuk skala likert dengan peringkat dari 1 sampai 5. Teori dalam penelitian ini adalah teori yang dikemukakan oleh Young. Hasilnya menunjukkan bahwa pemain MMOPRG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Games*) memiliki kecenderungan bermain selama 8 jam terus menerus, sehingga kurang tidur karena bermain. Hal ini juga menyebabkan pengguna lebih merasakan kesenangan bermain dengan teman-teman yang berada dalam *game* dan lebih mudah untuk berkomunikasi dengan teman dalam *game*.

Achmad Djunaidi dan Ariani Dwiastuti (2007) juga melakukan penelitian dengan judul : “Hubungan antara *Traits* Kepribadian dengan *Addiction Level* pada Pemain *Online Game*” dengan menggunakan teori *Big Five Personality*. Sedangkan level kecanduan pemain *game* yang diukur berdasarkan jumlah intensitas kemunculan simptom-simptom tingkah laku kecanduan (*addictive*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan remaja pengguna *game online* sebagai subjeknya (mahasiswa dan siswa SMU). Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang dibuat berdasarkan simptom *addiction* yang dikemukakan oleh Brown.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *neuroticism* dan *openness*, maka semakin tinggi pula level kecanduan pada pemain *online game*, begitupun sebaliknya. Hal ini dikarenakan *neuroticism* pemain memunculkan perasaan mudah tegang, cemas, marah, depresi dan kesulitan dalam mengendalikan emosi, salah satunya dengan bermain *online game* sebagai pelarian. Sedangkan *openness* pemain memunculkan rasa ketertarikan yang besar pada hal-hal yang baru dengan menggunakan fantasi untuk membuat dunia yang lebih nyata dan menarik. Dengan hal itu, pengguna memperoleh harga diri dengan mengadopsi kepribadian lain dalam *online game*. Namun, *extraversion* tidak menunjukkan hubungan dengan level kecanduan karena kebanyakan pemain memilih bermain bersama. Selain itu, *agreeableness* dan *conscientiousness* tidak memiliki hubungan yang spesifik dengan level kecanduan.

Daniel, Vera dan Lo (2008) melakukan penelitian yang berjudul “*Internet Addiction in Chinese Adolescents in Hong Kong : Assessment, Profile, and Psychosocial Correlates.*” Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan siswa sekolah sebagai subjeknya. Alat ukur yang digunakan adalah skala yang disusun berdasarkan teori dari Young dan Goldberg mengenai kecanduan internet. Hasilnya menjelaskan bahwa prediktor dari kecanduan internet ada dua, yaitu kegiatan *online* tertentu (aplikasi yang digunakan) dan penggantian kegiatan waktu luang dengan kegiatan internet. Keterlibatan dalam kegiatan *online* dan penggantian kegiatan hiburan dengan aktivitas internet memprediksi probabilitas yang lebih tinggi dari kecanduan internet. Semakin sering seseorang terlibat dalam kegiatan *online*, dan mengganti

waktu luang dengan aktivitas *online*, maka semakin besar kemungkinan akan mengalami kecanduan internet. Selain itu, pengguna yang kecanduan menghabiskan lebih banyak waktu untuk *online*, membuat kenalan baru yang lebih banyak di internet, lebih sering terlibat dalam aktivitas di internet dan mengganti kegiatan dengan internet.

Selanjutnya, penelitian yang berjudul : “Ketertarikan Remaja terhadap Jejaring Sosial melalui Internet” yang diteliti oleh Soetji Andari (2010). Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan remaja sebagai subjek penelitian. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa remaja adalah individu yang paling rentan dalam mengalami dampak positif dan negatif dari kemajuan teknologi yang salah satunya adalah internet. Maka untuk menghindari dampak negatif yang terjadi, perlu adanya pengawasan pada remaja yang dilakukan oleh orang lain.

Penelitian yang berjudul : “*Internet Addiction and Psychopatology*” yang diteliti oleh Mustafa KOC (2011). Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Alat ukur dalam penelitian ini adalah inventori kecanduan internet yang disusun berdasarkan teori dari Young. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan internet harian dengan derajat gejala kejiwaan seperti depresi, obsesif kompulsif, sensitivitas interpersonal, kecemasan, permusuhan, kecemasan fobia dan paranoid. Penelitian ini dilakukan di Turki, di mana mahasiswa Turki mengalami kecanduan internet disebabkan banyak faktor, seperti kesulitan beradaptasi. Hal ini terjadi dikarenakan kehidupan mahasiswa yang jauh dari

rumah, akses internet gratis, waktu yang tidak terstruktur dan kebebasan karena tidak ada intervensi dari orang tua.

Penelitian lainnya pada tahun 2012 yang dilakukan oleh Razieh, Ali, Zaman dan Narjesskhaton dengan judul : *“The Relationship between Internet Addiction and Anxiety in The Universities Students”*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala kecanduan internet yang disusun berdasarkan teori dari Young. Penelitian ini menjelaskan beberapa gejala kecanduan internet antara lain : koneksi ke internet yang berlebihan, penggunaan internet karena tuntutan, kesulitan manajemen waktu dan perasaan yang suram di dunia nyata. Hasil dari penelitian menyimpulkan bahwa tingkat kecanduan lebih besar pada laki-laki terutama siswa ilmu teknik dan sains. Pengguna internet akan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Selain itu, penderita kecemasan sosial memiliki waktu yang lebih mudah untuk berkomunikasi melalui internet.

Penelitian selanjutnya, *“The Prevalence of Internet Addiction among University Students : A General or Specific Problem”* (Hasanzadeh; Brydokhti; dan Zadeh, 2012) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan internet tidak memiliki keterampilan dalam komunikasi sosial. Metode yang digunakan adalah deskriptif dan kausal komparatif dengan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Alat ukur dalam penelitian ini adalah inventori kecanduan internet yang disusun berdasarkan teori dari Young. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa penggunaan internet yang bermasalah akan menurunkan kesehatan mental. Mahasiswa adalah salah satu pengguna internet yang cenderung

lebih mudah mengalami kecanduan. Hal ini disebabkan karena mahasiswa lebih sering bekerja dengan menggunakan internet, sehingga semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kecanduan.

Penelitian variabel bebas yaitu manajemen diri, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Juriana (2000) dengan judul : “Kesesuaian antara Konsep Diri Nyata dan Ideal dengan Kemampuan Manajemen Diri pada Mahasiswa Perilaku Organisasi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Alat ukur dalam penelitian ini adalah angket kemampuan manajemen diri yang disusun berdasarkan teori dari Macan. Penelitian ini menunjukkan hasil adanya hubungan yang sangat signifikan antara kesesuaian konsep diri nyata dan ideal dengan kemampuan manajemen diri pada mahasiswa pelaku organisasi dengan sumbangan sebesar 63,1%. Selain itu, dijelaskan pula bahwa tidak ada perbedaan kemampuan manajemen diri antara pelaku organisasi yang berstatus *top executive* dengan *non top executive*.

Penelitian yang berjudul : “Pengaruh Manajemen Diri terhadap Intensitas Konflik Peran Ganda” yang diteliti oleh Irawaty dan Erika S.K pada tahun 2008. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan karyawan sebagai subjek penelitian. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala manajemen diri yang disusun berdasarkan teori dari Prijosaksono dan Sambel. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dan konflik peran ganda pada wanita yang bekerja di Lembaga Pendidikan Primagama Yogyakarta.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ika Zanita R dan Rahmat Hidayat (2010) dengan judul : “Manajemen Diri untuk Menurunkan Perilaku Tidak Aman dalam Bekerja pada Pengemudi Bus Trans Jogja”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan intervensi berupa pelatihan manajemen diri. Subjek dalam penelitian ini adalah pengemudi bus Trans Jogja. Teori yang digunakan adalah teori manajemen diri yang dikemukakan oleh Frayne dan Geringer. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara perilaku tidak aman pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Setelah melihat uraian di atas, penelitian tentang kecanduan internet sudah banyak dilakukan, namun berbeda dengan penelitian ini. Beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sebagai berikut :

1. Topik

Topik yang digunakan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya berbeda. Hal ini dikarenakan peneliti lebih memfokuskan pada kecanduan internet dengan skor sedang, sehingga subjek penelitian adalah mahasiswa yang memiliki kecanduan internet yang sedang.

2. Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya menggunakan acuan yang sama, yaitu teori kecanduan internet yang dikemukakan oleh Young dan Suler. Namun, peneliti lebih fokus pada teori kecanduan internet yang dikemukakan oleh Young. Sedangkan pada variabel bebas, peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Purwanta.

3. Subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian sebelumnya remaja maupun mahasiswa dengan latar belakang yang berbeda. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berdomisili di Yogyakarta, baik laki-laki maupun perempuan. Subjek penelitian memiliki kecanduan internet pada tingkat sedang, ditunjukkan dengan skor antara 66 - 88. Selain itu, penggunaan internet subjek rata-rata 2 - 5 jam perhari atau antara 9 - 38 jam perminggu.

4. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah skala kecanduan internet yang mengacu pada kriteria kecanduan internet dari Young, Goldberg dan Brown. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan skala kecanduan internet yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada gejala kecanduan internet dari Young. Selain itu, peneliti juga menggunakan teori dari Young dan Roger untuk melihat durasi penggunaan internet, sehingga dapat mengetahui seberapa besar tingkat gejala kecanduan internet.

Semua penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Namun, dikarenakan mengubah kecanduan internet dengan skor tinggi perlu pertimbangan beberapa hal, maka peneliti akan lebih memfokuskan pada kecanduan internet dengan skor sedang. Sepanjang pengetahuan peneliti, penelitian ini bersifat orisinal atau asli. Hal ini menunjukkan bahwa belum ada penelitian yang dilakukan dengan judul : “Pengaruh Teknik Pengelolaan Diri Perilaku dalam Menurunkan Kecanduan Internet pada Mahasiswa Yogyakarta”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Program eksperimen yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pre-test* dan *pos-test* pada subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Pengelolaan diri perilaku memiliki pengaruh dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima (terbukti).

B. SARAN

Terdapat beberapa saran berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, di antaranya :

1. Bagi Orang Tua :

Orang tua dapat mencegah dan menangani kecanduan internet yang mungkin dialami oleh putra/putrinya dan meningkatkan kontrol diri mereka.

2. Bagi pengguna internet :

Pengguna internet dapat meningkatkan kontrol diri yang dimilikinya sehingga mampu menggunakan internet dengan lebih bijaksana.

3. Bagi subjek penelitian :

Subjek penelitian yang sudah mengalami peningkatan kontrol diri dalam mengatur penggunaan internet dapat bertahan lama.

4. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema yang sama :
 - a. Penggunaan subjek penelitian dengan jumlah yang lebih banyak.
 - b. Jarak waktu pemberian *pre-test*, perlakuan dan *post-test* diperhatikan agar tidak bias dalam penelitian.
 - c. Program pengelolaan diri perilaku yang akan dilaksanakan meliputi kegiatan yang lebih beragam.
 - d. Tahapan dalam program pengelolaan diri perilaku harus dapat mempengaruhi dan merubah seluruh aspek yang akan dituju.
 - e. Perlu adanya penelitian dengan menggunakan teknik yang sama dengan menggunakan kelompok pembanding.
 - f. Perlu adanya penelitian dengan metode kualitatif untuk memperjelas gangguan kecanduan internet (*Internet Addiction Disorder*) apakah memang gangguan yang berdiri sendiri atau disebabkan oleh gangguan yang lain. Contoh gangguan yang menyebabkan kecanduan internet adalah *impulse control*, depresi, kesepian, kemampuan adaptasi sosial yang buruk dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, S. (2010). Ketertarikan Remaja terhadap Jejaring Sosial melalui Internet. *Media Info : Litkersos*. 34 (2) : 113-123.
- APA. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM 5TM)*. Washington DC : American Psychiatric Association.
- Arisandy, D. (2009). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Tahun 2009 Palembang. *Jurnal Ilmiah*.
- Azwar, S (2013). *Reliabilitas dan Validitas Edisi ke-4*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The Exercise of Control*. New York : Freeman and Company.
- Brian & Peter. (2005). Addiction to the Internet and Online Gaming. *Cyber Psychology & Behavior*. 8 (2) : 110-113.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J., Douglas, A., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S., Loutfi, J., Lee, J., Atallah, M., Blanton, M. (2009). Internet Addiction : Metasynthesis of 1996-2006 Quantitative Research. *CyberPsychology and Behavior*. 12 (2) : 203-207.
- Calhoun & Acocella. (1990). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. New York : McGraw Hill.
- Corsini, R.J. (1994). *Encyclopedia of Psychology*. Toronto : John Wiley & Sons.
- Djunaidi, A. & Dwiastuti, A. (2007). Hubungan antara Traits Kepribadian dengan Addiction Level pada Pemain Online Game. *Jurnal Psikologi*. 19 (1) : 22-35.
- Ghufron & Risnawita. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. (2004). *Bunga Rampai : Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta : PT BPK. Gunung Mulya.

- Griffiths, M. (2000). *Does Internet and Computer 'Addiction' Exist? : Some Case Study Evidence*. <http://www.intute.ac.uk/socialsciences/archive/iriss/papers/paper47.htm>
- Harumi, SD. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja Pengguna Facebook. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Universitas Sumatera Utara.
- Hasanzadeh, R., Beydokhti, A., dan Zadeh, F. (2012). The Prevalence of Internet Addiction among University Students : A General or Specific Problem. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*. 2 (5). 5264-5271.
- Horrigan, JB. (2000). *New Internet Users : What They Do Online, What They Don't, and Implications for The Net's Future*. Pew Internet and American Life Project.
- Irawaty dan Kusumaputri, E.S. (2008). Pengaruh Manajemen Diri terhadap Intensitas Konflik Peran Ganda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Industri dan Organisasi*. 10 (1) : 14-33.
- Juriana. (2000). Kesesuaian antara Konsep Diri Nyata dan Ideal dengan Kemampuan Manajemen Diri pada Mahasiswa Pelaku Organisasi. *Jurnal Psikologi*. (9) : 65-76.
- KOC, M. (2011). Internet Addiction and Psychopatology. *Joernal Of Educational Technology*. 10 (1) : 143-148.
- Kompas. (2012). *(Gamer Masuk) : Gamer ditemukan Meninggal di depan Komputer*. Diunduh dari <http://situs-berita-terbaru.blogspot.com/2012/02/gamer-masukgamer-ditemukan-meninggal-di.html>
- Kusumaputri, E.S dan Suseno, M.N. (2013). *Pedoman Praktikum Psikologi Eksperimen*. Yogyakarta : Laboratorium Psikologi UIN Sunan Kalijaga.
- Labib, M. (2012). *Akibat Kecanduan Internet, Istri Potong Tangan Suami*. Detik.com. Diunduh dari www.muhsinlabib.com
- Trisilia, L. (2012). Kontrol Diri sebagai Prediktor Kecanduan Menggunakan Blackberry Service. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Universitas Sumatera Utara.

- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior Modification: Principles and Procedures*, Fourth Edition. Printed in the United States of America : Thomson Wadsworth, a part of The Thomson Corporation.
- Mukodim, D., Ritandiyono dan Sita, HR. (2004). Peranan Kesepian dan Kecenderungan *Internet Addiction Disorder* terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Universitas Gunadarma. *Jurnal Psikologi*. 111-120.
- Myers, A dan Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology*. Wadsworth : Thomson Learning.
- Purwanta, E. (2012). *Modifikasi Perilaku : Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ratnaningsih, I.Z. (2010). Manajemen Diri untuk Menurunkan Perilaku Tidak Aman dalam Bekerja pada Pengemudi Bus Trans Jogja. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 2 (1) : 99-121.
- Razieh, J., Ali, G., Zaman, A dan Narjesskhatoon, S. (2012). The Relationship Between Internet Addiction and Anxiety in The University Students. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*. 4 (1) : 942-949.
- Rosdaniar. (2008). Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction Disorder) pada Mahasiswa. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Sari, R. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja Pengguna Facebook. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Shek, D., Tang, V dan Lo, C. (2008). Internet Addiction in Chinese Adolescents in Hong Kong : Assesment, Profile, and Psychosocial Correlates. *The Scientific World Journal*. 8, 776-787.
- Sindominews. (2012). *Kecanduan Internet : Remaja dan Dewasa Habiskan 15 Jam Online dalam Seminggu*. Diunduh dari <http://sidomi.com/80901/kecanduan-internet-remaja-dan-dewasahabiskan-15-jam-online-dalam-seminggu/>

- Soekadji, S. (1983). *Modifikasi Perilaku : Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Yogyakarta : Liberty.
- Soetjipto, H.P. (2010). Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*. 32 (2) : 74-91.
- Suler, J. (2006). Computer and Cyberspace Addiction. *Psychology Joernal*.
Diunduh dari <http://www.rider.Pdu/-suler/psycyber.html>
- Supranto, J. (2001). *Statistik : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Erlangga.
- Surjadi, F.F. & Arman, M.E. (2002). Hubungan antara tingkat Self Esteem dengan Kecenderungan Berbohong saat Chatting di Internet. *Jurnal Psikologi*. 9 (1) : 23-29.
- Widiana, H.S., Retnowati, S dan Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Indonesian Psychological Joernal*. 1 (1) : 6-16.
- Young, K.S. (1996). *Internet Addiction Disorder : The Emergence of New Clinical Disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychology Association.
- Young, K.S. (1998). *Internet Addiction : Personality Traits Asociated with its Deveopment*. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association.
- Young, K.S. & Rogers, R.C. (1998). The Relationship between Depression and Internet Addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 1 25 28.
- Young, K.S. (1999). Internet Addiction : Symptoms, Evaluation and Treatment. In L Vande Creek & T. Jackson (Eds). *Innovation in Clinical Practice : A Source Book*. Vol 17. Sarasota, Fl : Professional Resources Prees.
- Zulaicha, A & Sugiasih, I. (2011). Hubungan Kecanduan Chatting dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Proyeksi*. 5 (2) : 53-62.

LAMPIRAN 1.

**ALAT UKUR UJI COBA KECANDUAN
INTERNET**





PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2013

Pengantar

ASSALAMUALAIKUM WR. WB.

Saya adalah mahasiswa Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang sedang mengadakan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Skala ini merupakan instrumen yang digunakan untuk dapat mengungkap tema yang sesuai dengan judul penelitian tersebut. Oleh karenanya, saya sangat mengharapkan jawaban anda yang sejujur-jujurnya, dan sesuai dengan yang anda alami dan anda rasakan.

Dalam hal ini, tidak ada jawaban yang benar atau salah, semua jawaban adalah benar, sejauh jawaban tersebut benar-benar mencerminkan pribadi anda. Skala ini hanya untuk tujuan ilmiah, setiap jawaban yang anda berikan, akan **terjamin kerahasiaannya**.

Baca dengan seksama petunjuk pengisian yang ada agar tidak terjadi kesalahan pengisian. Setelah selesai, teliti sekali lagi jawaban anda agar tidak terdapat pernyataan yang terlewat /tidak diisi.

Saya sangat mengharapkan kesungguhan anda dalam mengisi skala ini, karena data yang anda berikan sangat penting artinya bagi penelitian ini. Sebelum dan sesudahnya saya ucapkan terima kasih atas kerja sama dan waktu yang anda berikan untuk membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Salam

Annisa Mutohharoh

Silahkan isi identitas anda terlebih dahulu !

Nama (inisial) : (L / P) [≠]

Umur :

No. Hp :

Aplikasi Internet yang sering digunakan ^{*}) :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jejaring sosial | <input type="checkbox"/> Youtube |
| <input type="checkbox"/> Blog | <input type="checkbox"/> Shopping Online |
| <input type="checkbox"/> E-mail | <input type="checkbox"/> Lainnya : |
| <input type="checkbox"/> Game Online | <input type="checkbox"/> |

Jumlah penggunaan internet setiap hari : jam/ menit [≠])

Perminggu : jam/ menit [≠])

Alasan Menggunakan Internet ^{*}) :

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Pekerjaan | <input type="checkbox"/> Lainnya : |
| <input type="checkbox"/> Akademis | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Hiburan | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Sosial | <input type="checkbox"/> |

[≠]) coret salah satu yang tidak digunakan

^{*}) Pengisian menggunakan check-list, bisa lebih dari satu

Petunjuk Pengisian

Berikut ini, terdapat 33 buah pernyataan. Baca baik-baik dan pahami setiap pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda, dengan cara memberi tanda check-list (√) dalam kotak di depan salah satu pilihan jawaban yang disediakan. Pernyataan yang ada, mohon **dijawab secara keseluruhan dan jujur**. Jangan sampai ada yang terlewat.

- SS : apabila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan anda
S : apabila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan anda
N : apabila pernyataan tersebut **NETRAL** dengan anda
TS : apabila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan anda
STS : apabila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan anda

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Satu jam berinternet, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu			√		

"Dalam mengisi skala ini **tidak ada jawaban yang benar dan yang salah**, karena setiap orang memiliki jawaban masing-masing. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan teman-teman dengan **sejujur-jujurnya tanpa mendiskusikan dengan orang lain.**"

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Jika memang ada waktu, saya menggunakan internet seperlunya					
2.	Karena terlalu asyik bermain internet, tugas kuliah tertunda					
3.	Saya kurang berminat mendengarkan penjelasan dosen saat kuliah, sehingga lebih memilih membuka internet					
4.	Satu jam berinternet, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu					
5.	Saya menggunakan waktu perkuliahan dengan baik tanpa harus membuka internet					
6.	Saya merasa malu ketika ada orang yang mengingatkan saya untuk menghentikan penggunaan internet					
7.	Saya tidak bisa tidur jika tidak membuka internet terlebih dahulu					
8.	Saya merasa kesal jika tidak bisa mengakses internet					
9.	Semakin hari, semakin banyak waktu yang saya gunakan untuk membuka internet					
10.	Semakin malam, bermain internet semakin menyenangkan					
11.	Saya tidur terlalu malam karena membuka internet sehingga bangun kesiangan					
12.	Dengan menulis status di internet, saya menjadi lega karena dapat meluapkan apa yang dirasakan					
13.	Saya tidak ingin nilai kuliah merosot karena internet					
14.	Saya merasa mudah bosan ketika menggunakan internet					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
15.	Saya tidak merasa rugi meskipun tidak bisa membuka internet					
16.	Satu jam membuka internet, membuat saya merasa bosan					
17.	Saya bisa menikmati hari yang menyenangkan tanpa membuka internet					
18.	Saya belum merasa puas jika hanya membuka internet selama satu jam					
19.	Jika sedih, saya lebih senang bercerita langsung pada teman, daripada <i>chatting</i> di internet					
20.	Saya tidak akan membuka internet lebih dari 1 jam					
21.	Saya membuka internet seminggu sekali					
22.	Saya sudah terbiasa menambah waktu penggunaan internet agar lebih menyenangkan					
23.	Saya merasa harus membuka internet beberapa kali, meskipun hanya melihat pemberitahuan di akun jejaring sosial					
24.	Saya dapat berinternet selama lebih dari satu jam setiap harinya					
25.	Saya malu jika bercerita dengan teman <i>online</i> saat menghadapi masalah					
26.	Saya merasa semakin lama, internet semakin membosankan					
27.	Semakin lama, saya jarang membuka internet					
28.	Setiap kali merasa bosan, saya akan membuka internet					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
29.	Saya merasa sedih karena teman-teman menjauh ketika saya berinternet					
30.	Internet tidak selalu menjadi hal yang menarik					
31.	Jika tidak bisa berinternet, saya tidak merasa kecewa					
32.	Saya merasa gelisah jika tidak ada waktu untuk membuka internet					
33.	Waktu perkuliahan terasa membosankan, jika saya tidak meluangkan waktu untuk membuka internet					
34.	Perasaan sedih yang saya rasakan hilang begitu saja, setelah saya berinternet					
35.	Ketika banyak masalah, saya mengalihkan perhatian pada internet					
36.	Ketika ada waktu luang, saya lebih memilih berkumpul dengan teman					
37.	Saya terbiasa menggunakan internet lebih dari 8 jam setiap minggunya					
38.	Teman-teman <i>online</i> lebih menyenangkan dan perhatian					
39.	Ketika kuliah, saya merasa lebih senang mencatat dari pada membuka internet					
40.	Saya lebih senang memanfaatkan waktu istirahat sebaik-baiknya, dari pada membuka internet					
41.	Saya lebih senang mengobrol dengan teman-teman ketika ada waktu luang dari pada membuka internet					
42.	Teman-teman selalu membantu saya mengatur waktu dalam menggunakan internet					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
43.	Beberapa kali saya kurang tidur karena terlalu asyik bermain internet di malam hari					
44.	Meskipun membuka internet, rasa kesal saya tidak bisa hilang					
45.	Saya merasa tidak rugi ketika dijauhi teman karena internet					
46.	Ketika mengerjakan tugas, saya menyempatkan diri untuk membuka internet					
47.	Ketika memperbaharui status, saya senang jika banyak teman yang memberi komentar					
48.	Ketika membuka internet untuk <i>chatting</i> atau <i>browsing</i> , saya merasa bosan					


“Mohon dicek kembali... Jangan sampai ada pertanyaan yang terlewat... TERIMA KASIH ATAS KERJASAMANYA...”

LAMPIRAN 2. TABULASI DATA HASIL UJI COBA



98	2	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	0	2	4	2	3	3	0	2	3	3	3	1	3	2	1	2	2	1	4	1	1	2	2	1	1	2	1	3	4	2	
99	0	2	2	3	1	3	0	3	1	1	1	2	3	1	2	1	3	1	1	3	3	1	1	2	4	2	2	3	2	1	3	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	1	
100	0	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	
101	1	2	2	0	2	0	2	4	2	2	3	3	0	0	2	0	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	1	1	1	3	2
102	0	3	2	2	2	0	2	3	2	4	4	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	0	3	3	2	1	0	1	4	1	2	4	3	2	
103	1	0	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	0	3	2	1	2	1	2	0	1	0	3	2	3	
104	1	0	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
105	1	1	0	2	1	0	0	3	1	2	0	2	4	3	1	2	1	1	0	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	1	0	1	1	0	0	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	
106	1	2	1	2	3	2	0	2	2	3	1	1	0	3	2	3	1	2	1	2	4	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	0	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	
107	0	1	0	4	2	3	0	3	3	1	0	0	0	1	3	3	4	0	0	2	3	1	0	2	2	1	2	3	3	1	2	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	2	2	3	2	2	2	2	
108	0	1	1	2	0	3	0	1	1	1	1	2	0	3	1	1	1	1	0	4	4	1	2	1	1	4	3	2	3	1	1	1	0	1	0	1	3	4	0	0	0	3	1	0	1	2	3	3	
109	0	0	0	3	0	3	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	1	3	0	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	2	3	1	1
110	1	1	0	1	1	2	1	1	1	2	0	1	0	1	2	1	1	1	3	2	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	2	2	
111	0	2	3	3	3	3	0	4	4	1	0	0	4	4	0	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	1	3	1	4	4	4	3	1	3	1	4	0	3	2	4	





LAMPIRAN 3.
UJI SELEKSI AITEM
DAN
RELIABILITAS

RELIABILITY

```
/VARIABLES=aiitem1 aiitem2 aiitem3 aiitem4 aiitem5 aiitem6 aiitem7 aiitem8 aiitem9 aiitem10 aiitem11 aiitem12 aiitem13 aiitem14 aiitem15 aiitem16  
aiitem17 aiitem18 aiitem19 aiitem20 aiitem21 aiitem22 aiitem23 aiitem24 aiitem25 aiitem26 aiitem27 aiitem28 aiitem29 aiitem30 aiitem31  
aiitem32 aiitem33 aiitem34 aiitem35 aiitem36 aiitem37 aiitem38 aiitem39 aiitem40 aiitem41 aiitem42 aiitem43 aiitem44 aiitem45 aiitem46 aiitem47  
aiitem48  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA  
  
/SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

[DataSet1] E:\Kuliah\semester 8\skripsi\skala\TO.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	111	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	111	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aiitem1	81.34	330.736	-.048	.886
aiitem2	80.83	314.961	.377	.880
aiitem3	80.92	315.366	.370	.880
aiitem4	80.36	312.651	.430	.879

aitem5	80.74	316.304	.390	.879
aitem6	80.53	316.179	.307	.881
aitem7	81.58	314.228	.398	.879
aitem8	80.23	310.376	.447	.878
aitem9	80.73	307.563	.666	.875
aitem10	80.77	312.545	.446	.878
aitem11	81.36	313.160	.441	.879
aitem12	80.56	318.940	.239	.882
aitem13	81.59	327.590	.032	.885
aitem14	80.49	314.888	.418	.879
aitem15	80.75	326.681	.079	.884
aitem16	80.38	314.946	.403	.879
aitem17	80.73	316.126	.358	.880
aitem18	80.61	312.185	.509	.878
aitem19	80.98	319.563	.236	.882
aitem20	80.17	318.198	.374	.880
aitem21	79.56	315.667	.401	.879
aitem22	80.66	315.300	.463	.879
aitem23	80.21	310.766	.494	.878
aitem24	80.06	313.278	.457	.878
aitem25	80.59	320.718	.217	.882
aitem26	80.56	310.231	.555	.877
aitem27	80.37	309.399	.622	.876
aitem28	79.94	310.241	.530	.877
aitem29	79.82	327.567	.043	.885
aitem30	80.78	321.044	.246	.882
aitem31	80.82	321.476	.239	.882
aitem32	80.77	315.285	.447	.879
aitem33	80.92	311.348	.530	.877
aitem34	80.81	316.009	.416	.879
aitem35	80.61	311.239	.551	.877
aitem36	81.29	329.589	-.009	.885
aitem37	80.44	308.940	.489	.878
aitem38	80.86	314.961	.423	.879

aitem39	80.96	324.890	.124	.883
aitem40	80.78	313.407	.536	.878
aitem41	81.09	320.210	.312	.881
aitem42	80.62	325.892	.123	.883
aitem43	80.96	311.108	.492	.878
aitem44	80.36	325.196	.124	.883
aitem45	81.22	324.844	.123	.883
aitem46	79.74	321.322	.264	.881
aitem47	80.04	318.199	.324	.880
aitem48	80.05	324.134	.236	.882

RELIABILITY

```

/VARIABLES=aitem2 aitem3 aitem4 aitem5 aitem6 aitem7 aitem8 aitem9 aitem10 aitem11 a
item14 aitem16 aitem17 aitem18 aitem20 aitem21
    aitem22 aitem23 aitem24 aitem26 aitem27 aitem28 aitem32 aitem33 aitem34 aitem35 ai
tem37 aitem38 aitem40 aitem41 aitem43
    aitem46 aitem47
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

[DataSet1] E:\Kuliah\semester 8\skripsi\skala\TO.sav

Scale: ALL VARIABLES

		N	%
Cases	Valid	111	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	111	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem2	57.28	241.639	.414	.903
aitem3	57.37	243.326	.365	.904
aitem4	56.81	241.300	.414	.903
aitem5	57.19	244.591	.369	.904
aitem6	56.98	244.545	.287	.906
aitem7	58.03	240.372	.455	.902
aitem8	56.68	237.894	.472	.902
aitem9	57.18	235.022	.715	.898
aitem10	57.22	240.171	.462	.902
aitem11	57.81	240.628	.461	.902
aitem14	56.94	243.169	.403	.903
aitem16	56.83	243.761	.371	.904
aitem17	57.18	245.295	.311	.905
aitem18	57.06	239.023	.558	.901
aitem20	56.62	245.346	.387	.903
aitem21	56.01	242.118	.446	.903
aitem22	57.11	241.897	.511	.902
aitem23	56.66	238.282	.521	.901
aitem24	56.51	240.070	.500	.902
aitem26	57.01	239.736	.518	.901
aitem27	56.82	238.113	.617	.900
aitem28	56.39	237.530	.569	.901
aitem32	57.23	243.885	.418	.903
aitem33	57.37	239.653	.530	.901
aitem34	57.26	243.795	.415	.903

aitem35	57.06	239.023	.571	.901
aitem37	56.89	235.043	.562	.901
aitem38	57.31	243.196	.410	.903
aitem40	57.23	242.508	.495	.902
aitem41	57.54	248.269	.280	.905
aitem43	57.41	238.427	.524	.901
aitem46	56.19	247.518	.298	.905
aitem47	56.49	246.579	.293	.905



LAMPIRAN 4.

**ALAT UKUR UKUR PENELITIAN KECANDUAN
INTERNET (*PRE-TEST*)**



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2013

Pengantar

ASSALAMUALAIKUM WR. WB.

Saya adalah mahasiswa Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang sedang mengadakan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Skala ini merupakan instrumen yang digunakan untuk dapat mengungkap tema yang sesuai dengan judul penelitian tersebut. Oleh karenanya, saya sangat mengharapkan jawaban anda yang sejujur-jujurnya, dan sesuai dengan yang anda alami dan anda rasakan.

Dalam hal ini, tidak ada jawaban yang benar atau salah, semua jawaban adalah benar, sejauh jawaban tersebut benar-benar mencerminkan pribadi anda. Skala ini hanya untuk tujuan ilmiah, setiap jawaban yang anda berikan, akan **terjamin kerahasiaannya**.

Baca dengan seksama petunjuk pengisian yang ada agar tidak terjadi kesalahan pengisian. Setelah selesai, teliti sekali lagi jawaban anda agar tidak terdapat pernyataan yang terlewat /tidak diisi.

Saya sangat mengharapkan kesungguhan anda dalam mengisi skala ini, karena data yang anda berikan sangat penting artinya bagi penelitian ini. Sebelum dan sesudahnya saya ucapkan terima kasih atas kerja sama dan waktu yang anda berikan untuk membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Salam

Annisa Mutohharoh

Silahkan isi identitas anda terlebih dahulu !

Nama (inisial) : (L / P) [≠]

Umur :

No. Hp :

Aplikasi Internet yang sering digunakan ^{*}) :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jejaring sosial | <input type="checkbox"/> Youtube |
| <input type="checkbox"/> Blog | <input type="checkbox"/> Shopping Online |
| <input type="checkbox"/> E-mail | <input type="checkbox"/> Lainnya : |
| <input type="checkbox"/> Game Online | <input type="checkbox"/> |

Jumlah penggunaan internet setiap hari : jam/ menit [≠])

Perminggu : jam/ menit [≠])

Alasan Menggunakan Internet ^{*}) :

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Pekerjaan | <input type="checkbox"/> Lainnya : |
| <input type="checkbox"/> Akademis | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Hiburan | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Sosial | <input type="checkbox"/> |

[≠]) coret salah satu yang tidak digunakan

^{*}) Pengisian menggunakan check-list, bisa lebih dari satu

Petunjuk Pengisian

Berikut ini, terdapat 33 buah pernyataan. Baca baik-baik dan pahami setiap pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda, dengan cara memberi tanda check-list (√) dalam kotak di depan salah satu pilihan jawaban yang disediakan. Pernyataan yang ada, mohon **dijawab secara keseluruhan dan jujur**. Jangan sampai ada yang terlewat.

- SS : apabila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan anda
S : apabila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan anda
N : apabila pernyataan tersebut **NETRAL** dengan anda
TS : apabila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan anda
STS : apabila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan anda

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Satu jam berinternet, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu			√		

"Dalam mengisi skala ini **tidak ada jawaban yang benar dan yang salah**, karena setiap orang memiliki jawaban masing-masing. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan teman-teman dengan **sejujur-jujurnya tanpa mendiskusikan dengan orang lain.**"

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya lebih senang mengobrol dengan teman-teman ketika ada waktu luang dari pada membuka internet					
2.	Karena terlalu asyik bermain internet, tugas kuliah tertunda					
3.	Saya kurang berminat mendengarkan penjelasan dosen saat kuliah, sehingga lebih memilih membuka internet					
4.	Satu jam berinternet, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu					
5.	Saya menggunakan waktu perkuliahan dengan baik tanpa harus membuka internet					
6.	Saya merasa malu ketika ada orang yang mengingatkan saya untuk menghentikan penggunaan internet					
7.	Saya tidak bisa tidur jika tidak membuka internet terlebih dahulu					
8.	Saya merasa kesal jika tidak bisa mengakses internet					
9.	Semakin hari, semakin banyak waktu yang saya gunakan untuk membuka internet					
10.	Semakin malam, bermain internet semakin menyenangkan					
11.	Saya tidur terlalu malam karena membuka internet sehingga bangun kesiangan					
12.	Ketika mengerjakan tugas, saya menyempatkan diri untuk membuka internet					
13.	Beberapa kali saya kurang tidur karena terlalu asyik bermain internet di malam hari					
14.	Saya merasa mudah bosan ketika menggunakan internet					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
15.	Ketika memperbaharui status, saya senang jika banyak teman yang memberi komentar					
16.	Satu jam membuka internet, membuat saya merasa bosan					
17.	Saya bisa menikmati hari yang menyenangkan tanpa membuka internet					
18.	Saya belum merasa puas jika hanya membuka internet selama satu jam					
19.	Saya lebih senang memanfaatkan waktu istirahat sebaik-baiknya, dari pada membuka internet					
20.	Saya tidak akan membuka internet lebih dari 1 jam					
21.	Saya membuka internet seminggu sekali					
22.	Saya sudah terbiasa menambah waktu penggunaan internet agar lebih menyenangkan					
23.	Saya merasa harus membuka internet beberapa kali, meskipun hanya melihat pemberitahuan di akun jejaring sosial					
24.	Saya dapat berinternet selama lebih dari satu jam setiap harinya					
25.	Perasaan sedih yang saya rasakan hilang begitu saja, setelah saya berinternet					
26.	Saya merasa semakin lama, internet semakin membosankan					
27.	Semakin lama, saya jarang membuka internet					
28.	Setiap kali merasa bosan, saya akan membuka internet					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
29.	Ketika banyak masalah, saya mengalihkan perhatian pada internet					
30.	Saya terbiasa menggunakan internet lebih dari 8 jam setiap minggunya					
31.	Teman-teman <i>online</i> lebih menyenangkan dan perhatian					
32.	Saya merasa gelisah jika tidak ada waktu untuk membuka internet					
33.	Waktu perkuliahan terasa membosankan, jika saya tidak meluangkan waktu untuk membuka internet					

“Mohon dicek kembali... Jangan sampai ada pertanyaan yang terlewat... TERIMA KASIH ATAS KERJASAMANYA...”

LAMPIRAN 5. TABULASI DATA PENELITIAN (*PRE-TEST*)

SUB JEK	NOMOR AITEM SKALA GEJALA KECANDUAN INTERNET																											JUMLAH	KATEGORI							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7			8	9	0	1	2	3	
1	0	2	2	3	2	2	1	2	2	2	0	2	0	3	2	3	2	1	2	4	4	2	3	4	2	1	2	3	2	4	0	0	0	64	SEDANG	
2	2	3	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	84	SEDANG		
3	1	1	2	3	3	1	1	2	1	0	0	3	1	3	2	2	3	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	56	SEDANG		
4	1	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	50	SEDANG		
5	2	3	2	0	2	1	2	4	3	4	3	3	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	79	SEDANG	
6	2	3	3	3	3	3	1	4	2	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	3	97	TINGGI		
7	1	1	0	3	1	3	0	1	1	1	0	3	1	3	1	3	1	2	1	3	2	3	1	2	1	3	2	1	2	1	1	1	51	SEDANG		
8	2	2	2	3	2	1	0	3	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	0	3	2	2	2	2	2	3	2	0	0	62	SEDANG	
9	1	2	1	2	2	2	0	2	1	0	0	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	0	2	1	1	2	3	0	2	1	0	2	47	SEDANG	
10	1	0	1	2	1	2	0	1	1	0	0	1	1	2	3	2	1	1	0	2	4	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	40	RENDAH	
11	1	2	1	4	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	79	SEDANG	
12	1	3	2	2	2	0	0	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	55	SEDANG	
13	2	1	2	2	0	0	0	2	0	2	1	3	1	1	4	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	58	SEDANG	
14	2	2	1	3	2	1	0	2	2	1	0	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	64	SEDANG	
15	1	0	2	3	2	3	1	4	2	3	0	1	1	2	3	2	0	0	2	2	3	3	3	4	4	1	2	2	3	4	4	4	4	75	SEDANG	
16	1	4	1	3	3	4	0	3	2	2	2	3	0	2	3	2	0	2	2	4	4	2	2	3	1	2	3	1	0	3	1	0	0	65	SEDANG	
17	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	66	SEDANG	
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66	SEDANG
19	2	0	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	57	SEDANG	
20	2	2	3	2	1	2	1	2	3	1	2	3	1	1	4	2	1	3	1	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	1	3	69	SEDANG	
21	1	3	2	0	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	69	SEDANG	
22	1	3	4	1	2	1	2	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	4	4	4	4	3	3	4	95	TINGGI	
23	0	1	1	1	1	0	0	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	0	0	2	2	1	2	2	1	2	3	3	2	0	0	0	47	SEDANG		
24	1	4	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	74	SEDANG	
25	2	1	0	0	1	0	0	3	1	1	1	2	0	2	1	1	0	1	0	0	2	1	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	36	RENDAH	
26	3	1	2	3	4	4	0	3	3	3	1	4	1	4	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	0	3	95	TINGGI	
27	2	3	1	2	2	0	0	3	3	0	0	3	0	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	1	1	1	1	61	SEDANG	
28	0	0	0	2	0	0	0	2	1	2	0	3	0	2	2	2	2	2	0	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	0	0	0	42	RENDAH		
29	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	0	3	1	2	3	1	1	2	1	2	3	1	1	3	2	3	2	1	1	3	2	1	1	54	SEDANG	
30	0	0	0	2	0	2	0	4	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	54	SEDANG	
31	0	0	0	2	0	2	0	4	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1	0	2	1	2	46	SEDANG	
32	2	1	2	1	1	1	3	4	3	2	1	3	2	2	3	2	1	1	2	3	3	1	3	2	1	2	2	4	2	2	1	2	1	66	SEDANG	

33	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	59	SEDANG		
34	2	3	2	2	2	1	4	3	3	2	1	3	1	0	2	3	1	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	4	3	3	2	2	3	72	SEDANG	
35	0	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	4	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	1	3	3	4	1	1	2	2	62	SEDANG	
36	2	1	1	2	2	1	1	3	2	3	1	2	1	1	3	2	1	2	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	3	0	2	1	2	61	SEDANG	
37	0	1	0	2	0	0	0	1	2	1	0	2	1	1	3	2	2	0	1	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	3	3	1	1	44	RENDAH	
38	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	48	SEDANG
39	0	4	2	2	2	3	0	2	1	2	2	2	1	1	3	0	2	2	0	3	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	53	SEDANG	
40	0	1	3	3	3	3	0	1	1	0	1	3	1	3	1	3	1	1	3	3	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50	SEDANG
41	1	2	2	2	2	3	1	3	2	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	66	SEDANG	
42	2	1	2	2	2	3	0	0	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	0	1	1	1	2	53	SEDANG		
43	2	2	2	1	1	1	1	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2	3	1	2	0	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	65	SEDANG	
44	1	2	1	3	2	1	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	0	0	1	1	67	SEDANG	
45	1	1	1	2	2	1	0	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	3	2	2	1	1	0	56	SEDANG	
46	1	3	1	1	0	2	0	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	0	57	SEDANG	
47	2	0	2	1	3	1	2	3	1	3	0	3	0	0	4	2	2	2	3	2	3	1	4	3	3	0	3	3	3	1	4	1	2	67	SEDANG	
48	2	3	2	0	1	0	1	3	1	3	0	3	0	2	3	2	1	1	2	2	3	1	2	3	1	2	1	3	3	3	1	1	2	58	SEDANG	
49	3	2	0	1	2	1	0	3	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	1	2	64	SEDANG	
50	0	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	2	0	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	38	RENDAH	
51	0	0	2	3	0	4	0	2	2	0	0	2	1	3	2	1	0	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	3	1	2	50	SEDANG	
52	0	3	3	0	3	2	2	4	1	4	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	92	TINGGI	
53	2	3	0	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	1	2	2	3	1	3	1	1	2	3	2	1	0	1	1	1	54	SEDANG	
54	1	2	1	3	3	3	0	2	2	1	0	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	67	SEDANG	
55	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2	0	2	4	0	0	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	53	SEDANG	
56	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	1	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	2	3	2	1	1	57	SEDANG	
57	2	3	2	1	3	3	1	3	2	3	1	3	1	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	78	SEDANG	
58	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	73	SEDANG	
59	2	3	1	2	2	0	1	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	70	SEDANG	
60	2	1	3	3	3	3	0	1	0	1	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	1	1	73	SEDANG	
61	1	2	0	2	2	1	0	2	0	0	0	2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	47	SEDANG	
62	2	0	2	2	3	3	0	2	1	0	0	2	0	2	2	3	2	1	3	3	3	0	2	2	0	1	2	3	3	1	1	1	0	52	SEDANG	
63	3	2	1	3	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	1	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	2	4	1	3	1	93	TINGGI	
64	1	3	3	2	3	2	1	3	2	1	1	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	0	2	2	3	1	1	1	67	SEDANG	
65	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	1	3	2	2	3	2	0	1	3	3	4	1	2	2	2	2	1	2	1	2	0	0	0	54	SEDANG	
66	2	0	2	3	2	3	0	0	1	1	1	3	0	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	57	SEDANG	

67	1 2 2 2 3 3 1 2 1 1 1 3 1 2 2 2 2 1 2 3 3 1 3 3 1 1 2 3 2 3 1 1 1	62	SEDANG
68	1 3 1 3 3 1 0 0 2 1 1 2 2 2 3 2 2 2 2 3 3 2 3 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2	66	SEDANG
69	4 3 0 4 0 2 0 2 1 4 3 4 4 4 4 4 1 2 4 4 4 3 0 4 0 4 4 1 1 4 0 0 0	79	SEDANG
70	1 0 0 0 0 0 0 2 0 0 0 3 0 2 4 2 0 0 1 2 4 0 0 2 2 4 4 3 1 3 1 0 0	41	RENDAH
71	0 3 3 3 2 2 2 4 3 3 1 2 4 3 2 3 3 3 3 3 3 2 1 4 3 3 3 2 2 4 3 1 1	84	SEDANG
72	2 2 3 3 2 3 2 3 2 2 1 3 1 3 3 3 3 2 3 3 3 2 2 3 1 3 3 2 2 3 1 2 2	78	SEDANG
73	1 4 2 2 2 2 0 4 2 1 0 4 0 2 2 2 2 2 2 3 4 2 2 3 2 2 2 2 2 1 0 1 2	64	SEDANG
74	0 3 1 1 2 3 1 3 2 1 0 3 1 1 3 1 1 1 0 1 3 1 3 0 1 1 1 1 1 3 0 1 1 1	46	SEDANG
75	1 1 1 4 3 3 0 1 3 4 0 3 1 3 3 3 3 1 3 3 4 1 3 3 0 4 4 3 0 3 0 1 1	71	SEDANG
76	2 0 1 3 2 1 0 3 1 2 0 3 0 1 4 1 1 1 2 3 4 1 3 4 0 2 3 4 2 4 1 1 2	62	SEDANG
77	1 3 2 3 1 4 0 4 4 4 4 4 4 4 3 4 3 3 4 3 4 4 4 4 3 4 4 4 4 1 1 1 1	101	TINGGI
78	1 3 2 0 1 2 4 2 0 4 3 3 3 2 3 2 1 2 1 1 3 3 3 1 3 1 1 4 3 3 2 3 2	72	SEDANG
79	2 4 3 2 3 2 0 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2	69	SEDANG
80	1 4 3 2 3 3 2 3 1 1 1 3 1 3 1 2 2 2 2 2 3 1 3 3 2 3 2 2 1 3 2 2 2	71	SEDANG
81	1 2 1 3 4 1 1 3 2 3 1 3 1 3 3 3 3 2 2 3 3 2 2 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2	78	SEDANG
82	0 3 2 2 1 1 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 3 2 2 4 2 2 3 3 2 2 3 3 4 2 3 2	79	SEDANG
83	1 1 0 3 3 2 1 2 3 3 1 3 1 2 2 1 3 1 2 2 3 2 3 3 3 3 3 3 3 1 1 1	69	SEDANG
84	0 1 3 2 2 2 0 0 0 0 1 2 1 3 2 4 1 1 2 4 3 2 1 3 1 3 3 3 1 3 4 0 1	59	SEDANG
85	1 2 2 3 3 2 1 3 4 2 1 3 2 3 3 1 3 2 1 2 3 3 3 2 1 2 3 3 2 3 1 2 2	74	SEDANG
86	3 3 3 1 2 2 2 3 3 2 2 3 1 2 4 2 1 2 0 3 3 3 4 4 2 1 1 3 3 3 2 2 3	78	SEDANG
87	2 2 1 3 1 1 3 4 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 3 2 4 3 4 4 1 2 2 4 3 4 2 4 2	81	SEDANG
88	2 3 3 3 3 3 0 3 3 2 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 3 2 3 2 3 2 3 2 3 3 2 2 2	82	SEDANG
89	1 1 2 1 2 2 1 3 2 1 0 3 2 2 2 2 1 2 2 2 4 1 3 2 1 2 3 3 2 3 1 2 3	64	SEDANG
90	2 0 2 3 4 4 0 2 4 4 0 4 4 4 2 2 2 2 2 2 3 2 4 4 2 4 4 3 0 2 1 2 2	82	SEDANG
91	2 1 1 2 2 3 1 1 1 0 1 2 0 2 2 2 2 2 2 2 3 3 1 1 2 1 3 3 3 1 2 1 2 1	56	SEDANG
92	0 2 1 2 3 1 0 0 1 3 1 3 1 1 3 3 0 1 2 2 2 2 1 2 2 3 1 3 3 3 1 2 2	57	SEDANG
93	0 2 0 2 2 1 0 2 2 2 1 2 0 2 3 1 1 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 2 2 1 1 1 1	45	SEDANG
94	2 3 2 2 2 2 1 2 2 1 1 2 2 2 3 2 1 1 2 2 3 2 3 1 2 2 2 2 2 3 2 1 1	63	SEDANG
95	2 1 2 2 2 3 1 4 3 2 1 3 1 3 4 3 3 1 2 3 4 2 2 3 2 3 3 3 3 2 2 2 1	78	SEDANG
96	2 3 1 2 2 2 1 3 3 3 2 2 2 3 2 2 3 1 2 3 4 3 3 3 2 3 4 2 2 3 2 1 1	77	SEDANG
97	1 2 2 3 2 2 1 3 2 1 1 1 1 1 3 2 1 2 1 2 2 2 2 1 1 1 2 2 2 2 1 2 2	56	SEDANG
98	3 1 2 4 3 3 1 3 3 4 1 4 2 4 2 4 2 4 4 4 3 3 3 2 3 3 4 3 4 1 0 2	91	TINGGI
99	2 2 2 2 2 2 2 3 1 2 1 2 1 2 3 2 2 2 1 2 2 2 2 2 3 2 2 3 3 1 3 2 2	67	SEDANG
100	2 1 3 2 3 2 0 0 1 0 0 1 0 1 0 1 0 0 2 1 2 0 2 1 0 0 0 2 2 0 0 0 0	29	RENDAH

101	1	1	1	3	1	1	0	1	3	1	1	2	1	1	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	4	4	0	2	1	0	63	SEDANG				
102	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	61	SEDANG		
103	1	1	1	3	1	1	0	1	3	1	1	2	1	1	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	4	0	2	1	0	62	SEDANG				
104	1	4	2	1	2	1	1	3	2	2	0	3	1	1	2	1	3	3	4	4	4	2	1	4	2	1	3	3	2	4	1	2	1	71	SEDANG	
105	1	3	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	3	1	3	1	2	3	3	2	3	1	1	3	1	3	1	1	1	2	2	59	SEDANG	
106	2	2	1	2	2	3	0	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	1	67	SEDANG	
107	2	1	1	1	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1	2	2	1	1	3	1	2	1	1	1	2	3	3	1	0	0	1	37	RENDAH	
108	2	1	0	2	2	1	0	2	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	43	RENDAH	
109	1	3	1	2	1	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	1	3	1	3	2	3	3	3	2	1	2	1	71	SEDANG	
110	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	0	2	2	1	2	0	0	44	RENDAH	
111	2	1	0	2	1	1	1	2	1	1	0	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	2	1	0	68	SEDANG	
112	1	1	1	3	1	0	2	3	1	4	1	3	3	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	3	3	2	1	1	59	SEDANG	
113	2	1	4	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	63	SEDANG	
114	2	2	0	2	1	2	0	4	2	3	1	2	1	2	3	1	1	3	1	2	3	2	3	3	0	1	3	3	1	4	1	2	2	63	SEDANG	
115	2	3	1	2	2	2	0	2	1	1	0	2	0	2	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	3	3	1	2	2	1	1	1	51	SEDANG	
116	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	4	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	4	4	4	3	3	2	4	90	TINGGI	
117	1	4	3	0	0	1	0	4	1	2	1	3	1	1	4	4	0	3	2	3	4	1	3	3	2	1	2	3	2	4	0	3	4	70	SEDANG	
118	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	1	0	0	2	3	1	1	2	2	50	SEDANG	
119	1	2	2	1	2	0	3	4	3	2	1	4	3	3	1	2	3	2	3	2	4	2	3	2	1	2	3	3	3	4	3	1	1	76	SEDANG	
120	0	2	3	2	2	2	3	4	2	3	0	2	0	2	2	4	2	4	2	4	4	2	1	4	0	4	2	4	0	4	2	1	3	76	SEDANG	
121	0	2	2	3	0	2	0	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	1	2	4	3	3	3	2	0	3	0	3	2	4	2	1	0	68	SEDANG	
122	1	4	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	87	SEDANG
123	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	RENDAH	
124	1	1	3	3	3	1	1	1	2	1	1	3	1	3	2	1	2	1	2	2	4	1	2	1	0	2	2	3	1	4	1	0	0	56	SEDANG	
125	0	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	3	1	3	2	2	1	1	2	2	3	1	3	2	2	1	1	3	2	1	1	1	2	55	SEDANG	
126	1	4	1	0	3	3	0	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	2	3	4	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	2	76	SEDANG	
127	1	2	1	2	1	1	0	1	1	1	1	3	3	3	4	2	0	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	43	RENDAH	
128	2	1	2	4	3	3	1	2	1	3	1	4	1	1	1	3	3	2	3	3	3	0	4	2	2	3	3	3	2	3	0	0	2	71	SEDANG	
129	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4	1	3	3	2	1	1	3	2	3	1	1	3	66	SEDANG	
130	2	2	2	2	4	2	1	4	2	2	4	3	3	3	4	2	4	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	87	SEDANG	
131	2	0	2	3	2	1	0	2	1	2	3	3	3	4	3	2	2	1	2	3	3	2	1	4	0	2	1	3	2	2	2	2	2	67	SEDANG	
132	1	4	2	3	2	3	2	4	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	4	86	SEDANG	
133	1	1	3	1	2	0	0	0	1	1	1	3	0	2	3	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	2	1	1	0	1	1	3	37	RENDAH	
134	1	1	1	2	2	0	1	2	3	2	1	3	1	3	3	3	2	2	2	3	4	2	1	3	1	2	3	2	2	0	3	3	2	66	SEDANG	

135	2	4	2	0	1	2	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	85	SEDANG		
136	2	0	2	4	2	0	3	4	2	4	2	4	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	83	SEDANG	
137	2	3	1	3	2	2	0	1	1	2	1	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	1	2	3	2	4	2	2	3	69	SEDANG	
138	0	3	3	3	2	3	1	2	3	2	1	3	1	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	1	1	3	2	1	3	1	1	2	69	SEDANG	
139	2	1	0	4	1	3	0	2	1	1	0	1	1	3	2	4	3	1	0	2	4	0	0	4	2	3	1	2	0	3	1	1	1	54	SEDANG	
140	3	1	2	3	4	1	0	3	3	1	0	3	0	3	1	1	1	1	1	3	3	4	1	3	1	1	3	3	3	1	3	1	1	1	63	SEDANG

Ket :



Subjek Penelitian Eksperimen



LAMPIRAN 6. DATA PENGGUNAAN INTERNET (*PRE-TEST*)

Data Penggunaan Internet Subjek (Pre-test)

Subjek ke-	Durasi Penggunaan Internet		Aplikasi yang digunakan	Alasan Penggunaan Internet
	Rata-rata sehari	Rata-rata perminggu		
1	5 jam	40 jam	Jejaring sosial, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
2	3-4 jam	25 jam	Jejaring sosial, e-mail, youtube	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
3	2 jam	14 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail	Akademis, sosial
4	1 jam	7 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
5	-	-	Jejaring sosial, blog, e-mail	Pekerjaan
6	10 jam	70 jam	Jejaring sosial, game online, shopping online	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
7	-	-	Jejaring sosial, blog, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
8	4 jam	28 jam	Jejaring sosial, e-mail, youtube, wordpress, akademik uin suka	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial, usaha pribadi
9	2 jam	14 jam	Jejaring sosial, blog	Akademis, hiburan
10	2 jam	14 jam	Jejaring sosial	Hiburan
11	4 jam	-	Jejaring sosial, blog, e-mail	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
12	-	-	Facebook, Google	Akademis, hiburan, pengetahuan
13	2 jam	10 jam	Jejaring sosial	Hiburan, sosial
14	2 jam	11 jam	Facebook	Akademis, hiburan
15	12 jam	84 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail, game online, youtube, shopping online	Akademis, hiburan, sosial
16	2 jam	14 jam	Google	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial, mengisi waktu luang

17	1 jam	6 jam	Jejaring sosial	Hiburan
18	3 jam	-	Jejaring sosial	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
19	3 jam	-	Jejaring sosial	Akademis, hiburan
20	3 jam	9 jam	Jejaring sosial, youtube	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
21	3 jam	21 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail, game online	Akademis, hiburan
22	12 jam	88 jam	Jejaring sosial, game online	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
23	1 jam	7 jam	Jejaring sosial	Akademis, hiburan, sosial
24	4 jam	28 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail	Akademis, hiburan
25	2 jam	15 jam	Jejaring sosial	Akademis, sosial
26	2 jam	14 jam	Blog	Akademis
27	3-4 jam	-	Jejaring sosial, blog, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
28	-	2 jam	Jejaring sosial	Akademis, hiburan, sosial
29	1 jam	10 jam	Jejaring sosial, e-mail, youtube	Akademis, hiburan
30	1 jam	5 jam	Jejaring sosial, e-mail	Hiburan
31	-	-	Jejaring sosial, e-mail	Hiburan
32	1-2 jam	8-12 jam	Jejaring sosial	Akademis, hiburan
33	1 jam	7 jam	Jejaring sosial	Akademis, hiburan, sosial
34	2 jam	8 jam	Jejaring sosial, game online	Akademis, hiburan, sosial
35	1 jam	3 jam	Jejaring sosial	Akademis, hiburan
36	1 jam	5 jam	Jejaring sosial	Akademis, hiburan, sosial
37	1 jam	7 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail, youtube	Akademis, hiburan
38	1 jam	3 jam	Jejaring sosial	Akademis
39	-	1,5 jam	Lainnya	Akademis, hiburan

40	10 jam	70 jam	Jejaring sosial, blog, game online, youtube	Pekerjaan, akademis, hiburan, informasi
41	1 jam	7 jam	Jejaring sosial	Hiburan
42	30 menit	2 jam	Jejaring sosial	Sosial
43	3 jam	24 jam	Jejaring sosial, e-mail	Akademis, sosial
44	2-3 jam	8-15 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
45	2 jam	10 jam	Jejaring sosial	Akademis, hiburan
46	1 jam	7 jam	Jejaring sosial, youtube	Akademis, hiburan, sosial
47	½ jam	-	Jejaring sosial, blog	Akademis, hiburan, sosial
48	4 jam	28 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail	Hiburan, sosial, pengetahuan
49	-	-	Jejaring sosial, yahoo.co.id	Akademis, hiburan
50	-	-	Blog	Hiburan
51	20 jam	140 jam	Jejaring sosial	Hiburan
52	24 jam	168 jam	Jejaring sosial, e-mail, game online, youtube, lainnya	Akademis, hiburan, sosial
53	30 menit	-	Jejaring sosial, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
54	4 jam	28 jam	Jejaring sosial, e-mail	Pekerjaan, akademis, hiburan
55	-	9 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail, game online	Akademis, hiburan, sosial
56	1 jam	7-8 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
57	6 jam	40 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
58	6 jam	40 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail, youtube, shopping online	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
59	2 jam	14 jam	Jejaring sosial, e-mail	Akademis, hiburan, sosial

60	1 jam	7 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail	Hiburan, sosial
61	-	6-8 jam	Jejaring sosial, blog	Akademis, hiburan, sosial
62	-	6-8 jam	Jejaring sosial, youtube, google, yahoo	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
63	15 jam	-	Jejaring sosial, blog, e-mail	Pekerjaan, hiburan, sosial
64	2 jam	14 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail, youtube, shopping online	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
65	-	-	Jejaring sosial, e-mail, youtube	Akademis, hiburan, sosial
66	3 jam	21 jam	Jejaring sosial	Akademis, sosial
67	5 jam	35 jam	Jejaring sosial, e-mail	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
68	1 jam	7 jam	Jejaring sosial, e-mail, game online	Akademis, hiburan, sosial
69	3 jam	15-20 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
70	2 jam	14 jam	Jejaring sosial, e-mail, youtube, shopping online	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
71	18 jam	126 jam	Jejaring sosial, e-mail, game online, youtube, forum online	Akademis, hiburan, sosial
72	-	-	Jejaring sosial, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
73	2 jam	13 jam	Youtube	Akademis, hiburan, sosial
74	>1 jam	-	Jejaring sosial, youtube	Akademis, hiburan
75	-	-	Jejaring sosial, blog, e-mail, youtube, shopping online	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
76	-	-	Jejaring sosial, e-mail	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
77	7 jam	49 jam	Jejaring sosial, youtube, kompasiana	Akademis, hiburan, sosial, lainnya
78	12 jam	74 jam	Jejaring sosial, youtube	Hiburan, sosial
79	5 jam	35 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail, youtube	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial

80	10 jam	70 jam	Jejaring sosial	Sosial
81	3 jam	8 jam	Jejaring sosial, e-mail, youtube	Pekerjaan, akademis, hiburan
82	6 jam	30 jam	Jejaring sosial, e-mail, game online, youtube	Hiburan, sosial
83	3 jam	-	Jejaring sosial	Hiburan
84	1,5 jam	10 jam	Jejaring sosial, e-mail	Pekerjaan, akademis
85	1 jam	8 jam	Jejaring sosial	Hiburan, sosial
86	10 jam	70 jam	Jejaring sosial	Hiburan, sosial
87	10 jam	84 jam	Jejaring sosial	Hiburan
88	1 jam	7 jam	Jejaring sosial, e-mail, game online, youtube	Hiburan, sosial
89	2 jam	14 jam	Jejaring sosial, youtube, shopping online	Akademis, hiburan, sosial, informasi
90	2 jam	14 jam	Jejaring sosial, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
91	5 jam	35 jam	Jejaring sosial, youtube	Akademis, hiburan, sosial
92	2 jam	14 jam	Google	Akademis
93	-	2 jam	Google, yahoo	Akademis
94	4 jam	-	Jejaring sosial	Hiburan, sosial
95	12 jam	84 jam	Game online	Hiburan
96	4 jam	-	Jejaring sosial, e-mail, youtube	Hiburan, sosial
97	1 jam	12 jam	Jejaring sosial	Pekerjaan, akademis, hiburan
98	3 jam	21 jam	Jejaring sosial	Akademis
99	>2 jam	-	Jejaring sosial, e-mail, youtube	Hiburan, sosial
100	1 jam	5 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail, youtube	Akademis, hiburan, sosial

101	4-5 jam	35 jam	Blog, e-mail, youtube, facebook	-
102	7-10 jam	15 jam	Blog, e-mail, youtube, facebook, twitter	Akademis, hiburan, sosial
103	5 jam	-	Jejaring sosial, e-mail, youtube	Pekerjaan, hiburan, sosial
104	2 jam	14 jam	Jejaring sosial, blog	Pekerjaan, hiburan
105	1 jam	4 jam	Jejaring sosial, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
106	2 jam	6 jam	Jejaring sosial, e-mail	Akademis, hiburan
107	1 jam	6 jam	Jejaring sosial, blog	Akademis, hiburan, sosial
108	-	-	Jejaring sosial, e-mail	Akademis
109	-	-	Jejaring sosial, blog	Akademis, hiburan, sosial
110	30 menit	-	Jejaring sosial, youtube, shopping online	Hiburan, sosial
111	5 jam	-	Jejaring sosial, e-mail, youtube	Akademis, hiburan, sosial
112	5 jam	35 jam	Jejaring sosial, youtube	Hiburan
113	-	-	-	-
114	2 jam	14 jam	Jejaring sosial, e-mail, youtube, lain	Akademis, hiburan
115	3 jam	21 jam	-	Akademis, hiburan, informasi
116	-	-	Facebook	Akademis, hiburan
117	10 jam	-	Jejaring sosial, blog, e-mail, game online, youtube	Akademis, hiburan, sosial
118	1 jam	6 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail, youtube	Akademis, hiburan, sosial
119	24 jam	-	Jejaring sosial	Akademis, sosial
120	12 jam	84 jam	Jejaring sosial, game online, youtube	Hiburan, sosial
121	5 jam	20 jam	Jejaring sosial	Hiburan

122	5 jam	-	Jejaring Sosial	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
123	-	2 jam	Jejaring Sosial	Hiburan
124	2-5 jam	-	Jejaring Sosial, E-mail	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
125	1 jam	7 jam	Jejaring Sosial, E-mail	Pekerjaan, sosial
126	3 jam	24 jam	Jejaring Sosial, E-mail	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
127	1 jam	3 jam	Jejaring Sosial, E-mail	Akademis, hiburan, sosial
128	2 jam	-	Jejaring Sosial	Pekerjaan, hiburan, sosial
129	4 jam	28 jam	Jejaring Sosial, Shopping Online	Pekerjaan, akademis
130	5 jam	35 jam	Jejaring Sosial, Blog, E-mail	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
131	5 jam	35 jam	Jejaring Sosial, Blog, E-mail, Game Online	Akademis, hiburan, sosial
132	5 jam	35 jam	Jejaring Sosial, Blog, E-mail	Akademis, hiburan, sosial
133	-	1 jam	Jejaring Sosial, E-mail	Akademis, hiburan
134	2 jam	14 jam	Jejaring Sosial, Blog	Akademis, sosial
135	>5 jam	-	Jejaring Sosial, Blog, E-mail, Youtube, Shopping Online, lainnya	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial
136	-	-	Path, Twitter, Whatsap	Hiburan
137	-	-	Jejaring Sosial, Blog, E-mail, Youtube, Download	Akademis, hiburan, sosial
138	12 jam	84 jam	Jejaring Sosial, E-mail, Game Online, Youtube, Shopping Online, Browsing	Akademis, hiburan, sosial
139	60 menit	420 menit	Jejaring Sosial, Blog, E-mail, Youtube	Akademis, hiburan, sosial
140	4 jam	28 jam	Jejaring Sosial, Blog, E-mail, Youtube	Akademis, hiburan

LAMPIRAN 7.

**ALAT UKUR UKUR PENELITIAN KECANDUAN
INTERNET (*POST-TEST*)**



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2013

Pengantar

ASSALAMUALAIKUM WR. WB.

Saya adalah mahasiswa Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang sedang mengadakan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Skala ini merupakan instrumen yang digunakan untuk dapat mengungkap tema yang sesuai dengan judul penelitian tersebut. Oleh karenanya, saya sangat mengharapkan jawaban anda yang sejujur-jujurnya, dan sesuai dengan yang anda alami dan anda rasakan.

Dalam hal ini, tidak ada jawaban yang benar atau salah, semua jawaban adalah benar, sejauh jawaban tersebut benar-benar mencerminkan pribadi anda. Skala ini hanya untuk tujuan ilmiah, setiap jawaban yang anda berikan, akan **terjamin kerahasiaannya**.

Baca dengan seksama petunjuk pengisian yang ada agar tidak terjadi kesalahan pengisian. Setelah selesai, teliti sekali lagi jawaban anda agar tidak terdapat pernyataan yang terlewat /tidak diisi.

Saya sangat mengharapkan kesungguhan anda dalam mengisi skala ini, karena data yang anda berikan sangat penting artinya bagi penelitian ini. Sebelum dan sesudahnya saya ucapkan terima kasih atas kerja sama dan waktu yang anda berikan untuk membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Salam

Annisa Mutohharoh

Silahkan isi identitas anda terlebih dahulu !

Nama (inisial) : (L / P) [≠]

Umur :

No. Hp :

Aplikasi Internet yang sering digunakan ^{*}) :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jejaring sosial | <input type="checkbox"/> Youtube |
| <input type="checkbox"/> Blog | <input type="checkbox"/> Shopping Online |
| <input type="checkbox"/> E-mail | <input type="checkbox"/> Lainnya : |
| <input type="checkbox"/> Game Online | <input type="checkbox"/> |

Jumlah penggunaan internet setiap hari : jam/ menit [≠])

Perminggu : jam/ menit [≠])

Alasan Menggunakan Internet ^{*}) :

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Pekerjaan | <input type="checkbox"/> Lainnya : |
| <input type="checkbox"/> Akademis | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Hiburan | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Sosial | <input type="checkbox"/> |

[≠]) coret salah satu yang tidak digunakan

^{*}) Pengisian menggunakan check-list, bisa lebih dari satu

Petunjuk Pengisian

Berikut ini, terdapat 33 buah pernyataan. Baca baik-baik dan pahami setiap pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda, dengan cara memberi tanda check-list (√) dalam kotak di depan salah satu pilihan jawaban yang disediakan. Pernyataan yang ada, mohon **dijawab secara keseluruhan dan jujur**. Jangan sampai ada yang terlewat.

- SS : apabila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan anda
S : apabila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan anda
N : apabila pernyataan tersebut **NETRAL** dengan anda
TS : apabila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan anda
STS : apabila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan anda

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Satu jam berinternet, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu			√		

"Dalam mengisi skala ini **tidak ada jawaban yang benar dan yang salah**, karena setiap orang memiliki jawaban masing-masing. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan teman-teman dengan **sejujur-jujurnya tanpa mendiskusikan dengan orang lain.**"

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya bisa menikmati hari yang menyenangkan tanpa membuka internet					
2.	Teman-teman <i>online</i> lebih menyenangkan dan perhatian					
3.	Saya membuka internet seminggu sekali					
4.	Perasaan sedih yang saya rasakan hilang begitu saja, setelah saya berinternet					
5.	Saya merasa kesal jika tidak bisa mengakses internet					
6.	Satu jam berinternet, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu					
7.	Saya tidur terlalu malam karena membuka internet sehingga bangun kesiangan					
8.	Beberapa kali saya kurang tidur karena terlalu asyik bermain internet di malam hari					
9.	Saya menggunakan waktu perkuliahan dengan baik tanpa harus membuka internet					
10.	Satu jam membuka internet, membuat saya merasa bosan					
11.	Setiap kali merasa bosan, saya akan membuka internet					
12.	Saya lebih senang mengobrol dengan teman-teman ketika ada waktu luang dari pada membuka internet					
13.	Saya merasa gelisah jika tidak ada waktu untuk membuka internet					
14.	Saya tidak bisa tidur jika tidak membuka internet terlebih dahulu					
15.	Saya dapat berinternet selama lebih dari satu jam setiap harinya					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
16.	Saya kurang berminat mendengarkan penjelasan dosen saat kuliah, sehingga lebih memilih membuka internet					
17.	Saya lebih senang memanfaatkan waktu istirahat sebaik-baiknya, dari pada membuka internet					
18.	Saya sudah terbiasa menambah waktu penggunaan internet agar lebih menyenangkan					
19.	Saya merasa mudah bosan ketika menggunakan internet					
20.	Waktu perkuliahan terasa membosankan, jika saya tidak meluangkan waktu untuk membuka internet					
21.	Saya belum merasa puas jika hanya membuka internet selama satu jam					
22.	Semakin hari, semakin banyak waktu yang saya gunakan untuk membuka internet					
23.	Semakin malam, bermain internet semakin menyenangkan					
24.	Ketika memperbaharui status, saya senang jika banyak teman yang memberi komentar					
25.	Saya tidak akan membuka internet lebih dari 1 jam					
26.	Karena terlalu asyik bermain internet, tugas kuliah tertunda					
27.	Saya terbiasa menggunakan internet lebih dari 8 jam setiap minggunya					
28.	Saya merasa semakin lama, internet semakin membosankan					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
29.	Saya merasa harus membuka internet beberapa kali, meskipun hanya melihat pemberitahuan di akun jejaring sosial					
30.	Semakin lama, saya jarang membuka internet					
31.	Saya merasa malu ketika ada orang yang mengingatkan saya untuk menghentikan penggunaan internet					
32.	Ketika banyak masalah, saya mengalihkan perhatian pada internet					
33.	Ketika mengerjakan tugas, saya menyempatkan diri untuk membuka internet					

“Mohon dicek kembali... Jangan sampai ada pertanyaan yang terlewat... TERIMA KASIH ATAS KERJASAMANYA...”

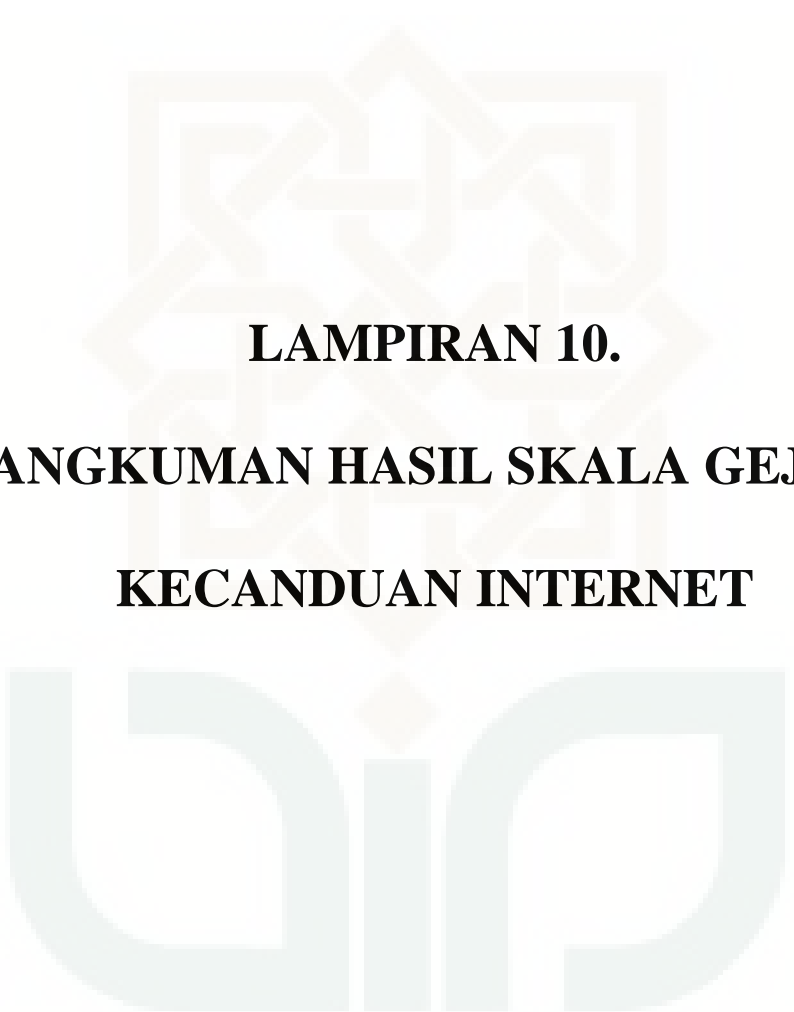
LAMPIRAN 8. TABULASI DATA PENELITIAN (*POST-TEST*)

SUBJ EK	NOMOR AITEM SKALA GEJALA KECANDUAN INTERNET																											JUMLAH	KATEGORI						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27			28	29	30	31	32	33
1	1	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3	1	2	3	3	2	0	3	2	2	1	2	3	66	SEDANG
2	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	3	1	52	SEDANG
3	1	0	3	2	1	2	0	0	2	1	2	0	1	0	0	1	2	1	2	2	0	1	1	0	1	0	0	2	1	2	3	2	2	38	RENDAH
4	0	1	3	1	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	1	2	1	1	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	68	SEDANG
5	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	1	0	3	2	66	SEDANG
6	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	1	1	2	4	1	3	3	2	3	1	2	2	3	66	SEDANG
7	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	4	3	1	3	2	0	2	3	66	SEDANG

LAMPIRAN 9. DATA PENGGUNAAN INTERNET (*POST-TEST*)

Data Penggunaan Internet Subjek (Post-test)

Subjek ke-	Durasi Penggunaan Internet		Aplikasi yang digunakan	Alasan Penggunaan Internet
	Rata-rata sehari	Rata-rata perminggu		
1	2 jam	14 jam	Jejaring sosial, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
2	2 jam	-	Jejaring sosial, shopping online	Pekerjaan, sosial
3	1,5 jam	-	Jejaring sosial	Akademis, hiburan, sosial
4	30 menit	2 jam	Jejaring sosial, e-mail	Akademis, hiburan, sosial
5	2 jam	-	Jejaring sosial, berita	Akademis, hiburan, sosial
6	5 jam	35 jam	Jejaring sosial, shopping online	Pekerjaan, akademis, hiburan, sosial, lainnya
7	3 jam	21 jam	Jejaring sosial, blog, e-mail	Akademis, hiburan, sosial



LAMPIRAN 10.

RANGKUMAN HASIL SKALA GEJALA

KECANDUAN INTERNET

RANGKUMAN HASIL SKALA GEJALA KECANDUAN INTERNET

No.	Nama (inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Pre-test	Post-test
1.	LQ	Perempuan	18 Tahun	67	66
2.	IN	Perempuan	22 Tahun	87	52
3.	RN	Perempuan	23 Tahun	71	38
4.	LSA	Perempuan	20 Tahun	85	68
5.	Malpha	Perempuan	18 Tahun	66	66
6.	ADA	Perempuan	21 Tahun	87	66
7.	HR	Perempuan	18 Tahun	69	66
8.	DI	Perempuan	22 Tahun	66	Gugur
9.	DA	Laki-laki	22 Tahun	67	Gugur
10.	R	Laki-laki	22 Tahun	86	Gugur



LAMPIRAN 11.
ANALISIS DATA PENELITIAN

DESCRIPTIVES VARIABLES=VAR00001 VAR00002

/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre internet	7	66	87	76.00	9.815
post internet	7	38.00	68.00	60.2857	11.22073
Valid N (listwise)	7				

NPAR TEST

/WILCOXON=Pretes WITH Postes (PAIRED)

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post internet - pre internet	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	7		

a. post internet < pre internet

b. post internet > pre internet

c. post internet = pre internet

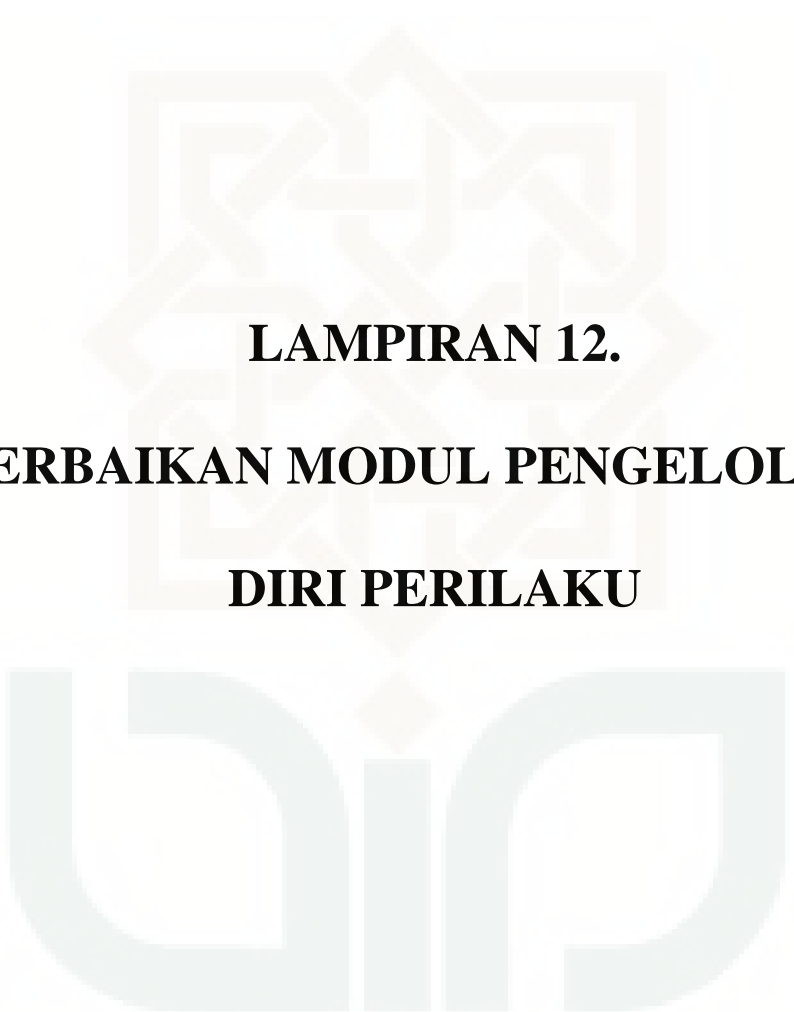
Test Statistics^b

	post internet - pre internet
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test





LAMPIRAN 12.
PERBAIKAN MODUL PENGELOLAAN
DIRI PERILAKU

‘Modul revisi ke-1’

RANCANGAN MODUL

PENGELOLAAN DIRI PERILAKUAN



Pertemuan ke-1

Sesi 1

“Perkenalan”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan :

1. Kertas perkenalan
2. Lembar *informed consent*
3. *Name tag*
4. Materi pengantar pengelolaan diri

Tujuan :

1. Menjalin hubungan baik antara peserta dan fasilitator
2. Mengenalkan program

Prosedur :

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri
2. Fasilitator meminta peserta mengenalkan diri dengan mengisi lembar perkenalan
3. Fasilitator memandu pengisian *informed consent*
4. Fasilitator memandu diskusi tentang kontrak pelatihan tentang apa yang seharusnya dan yang tidak seharusnya dilakukan selama mengikuti program. Peserta diminta untuk mengajukan pendapat tentang hal tersebut.
5. Fasilitator memberikan gambaran awal mengenai pengelolaan diri (definisi dan manfaat)

Penjelasan sesi 1

Fasilitator memperkenalkan diri kepada peserta dan menjelaskan tugasnya. Peserta kemudian diminta untuk menuliskan identitasnya di lembar kertas perkenalan. Setelah selesai, peserta diminta untuk memperkenalkan diri secara langsung kepada fasilitator dan peserta lain.

Materi : Pengantar Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang melibatkan seseorang untuk mengendalikan kemunculan perilaku yang bermasalah sehingga dapat berkurang dan digantikan dengan perilaku lain. Tujuan dari strategi manajemen diri adalah untuk meningkatkan perubahan perilaku, agar diperoleh hasil yang lebih positif di masa yang akan datang. Teknik pengelolaan diri perilaku memiliki manfaat, yaitu : membuat seseorang menyadari perilaku negatif yang dimilikinya, sehingga dapat mengurangi perilaku tersebut atau menggantinya dengan perilaku lain yang lebih bermanfaat.

Proses pelaksanaan program ini akan berlangsung sebanyak 4 kali pertemuan. Pertemuan pertama terdiri dari 3 sesi, yaitu sesi perkenalan, pemetaan diri dan monitoring diri. Pertemuan kedua terdiri dari 3 sesi, yaitu : sesi pemahaman diri, pengaturan lingkungan dan evaluasi diri. Pertemuan ketiga terdiri dari 2 sesi, yaitu : sesi penguatan diri dan monitoring diri. Pertemuan keempat terdiri dari 2 sesi, yaitu : sesi evaluasi perilaku dan penutup.

Sesi 2

“Pemetaan Diri”

(durasi : 50 menit)

Alat dan bahan :

1. Kertas HVS
2. Papan tulis
3. *Worksheet* 1 dan 2
4. Slide Pengelolaan Diri

Tujuan :

1. Menemukan dan mengenali perilaku penggunaan internet bermasalah
2. Melakukan evaluasi terhadap penyebab penggunaan internet
3. Memahami pentingnya pengelolaan diri

Prosedur :

1. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi *worksheet* 1 : “Apa yang saya lakukan?”
2. Fasilitator memberikan kertas pada peserta untuk mencatat berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk menggunakan internet setiap hari
3. Peserta juga diminta untuk mencatat apa yang dirasakannya ketika menggunakan internet dan tidak menggunakan internet
4. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai perilaku penggunaan internet serta penyebab dan situasi seperti apa saja yang membuat peserta menggunakan internet
5. Seluruh peserta diminta untuk menceritakan pengalamannya menggunakan internet dan melakukan evaluasi bersama
6. Peserta diminta untuk mengisi *worksheet* 2 : “Dampak Positif dan Negatif Internet”
7. Fasilitator menjelaskan kepada peserta pentingnya melakukan pengelolaan diri

Penjelasan sesi 2

Fasilitator membagikan *worksheet* 1 dengan tema : “Apa yang saya lakukan?” kepada peserta, kemudian meminta untuk mengisinya sesuai dengan pengalaman peserta. Setelah *worksheet* 1 dikumpulkan, peserta menuliskan perilaku penggunaan internet pada kertas lain yang telah diberikan. Penulisan ini meliputi : lama waktu penggunaan internet, aplikasi yang digunakan, apa yang dirasakan peserta saat menggunakan internet dan tidak menggunakan internet. kemudian kertas tersebut ditempelkan di papan tulis. Dari hasil tulisan peserta, fasilitator melakukan evaluasi bersama mengenai perilaku penggunaan internet.

Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai penyebab dan situasi apa saja yang membuat peserta menggunakan internet. fasilitator mencatat hasil diskusi tersebut pada kertas HVS. Tujuannya agar fasilitator dan peserta dapat menemukan prosedur yang akan digunakan peserta dalam mengurangi penggunaan internet.

Setelah berdiskusi, fasilitator mengajak peserta untuk menceritakan pengalaman pribadi masing-masing saat menggunakan internet yang berlebihan dan usaha-usaha seperti apa saja yang dilakukan peserta untuk menunjang kebiasaannya menggunakan internet. tujuannya untuk mengetahui sejauhmana penggunaan internet bermasalah yang dialami peserta. Hasil cerita ini kemudian dievaluasi bersama, sehingga peserta mampu memahami perilaku penggunaan internet tersebut.

Fasilitator meminta peserta untuk mengisi *worksheet 2* pada peserta dengan tema : “Dampak Positif dan Negatif Internet”. Pengisian *worksheet 2* disesuaikan dengan pengalaman dan opini masing-masing peserta, sehingga hasilnya akan berbeda-beda. Kemudian, fasilitator memberikan penjelasan mengenai pentingnya melakukan pengelolaan diri dan meminta peserta untuk memberikan tanggapannya.

Materi pengelolaan diri

Penggunaan internet salah satunya dipengaruhi oleh kontrol diri. Seseorang yang tidak mampu mengendalikan dirinya dalam menggunakan internet akan mengarah pada perilaku kecanduan. Untuk itu, perlu adanya pengarahan perilaku agar peserta dapat menggunakan internet dengan lebih bijaksana. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik pengelolaan diri perilaku. Teknik ini berguna untuk mengurangi perilaku bermasalah dan menggantinya dengan perilaku lain yang lebih bermanfaat.

Pengelolaan diri menjadi penting dengan usaha untuk mengurangi penggunaan internet. Hal ini dikarenakan teknik pengelolaan diri dapat membantu peserta mengatur waktu penggunaan internet dan menguatkan usaha peserta untuk menghindari kecanduan internet. Tahapan dalam pengelolaan diri di sini meliputi : tahap observasi, pengaturan lingkungan, evaluasi dan pemberian penguah, penghukum dan penghapus.

Sesi 3

“Monitoring diri”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan :

1. Slide Pencatatan Perilaku
2. Kertas HVS
3. Buku Saku

Tujuan :

1. Memahami pentingnya melakukan pengamatan dan pencatatan perilaku
2. Membantu peserta melakukan praktek pengelolaan diri di rumah secara mandiri

Prosedur :

1. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai pengamatan dan pencatatan perilaku penggunaan internet (urgensi, prosedur dan contoh pencatatan)
2. Peserta memberi tanggapan mengenai penjelasan dari fasilitator
3. Peserta melakukan monitoring diri selama satu minggu

Penjelasan sesi 3

Dalam sesi ini, fasilitator memberi arahan pada peserta untuk mengamati perilaku penggunaan internet sehari-hari. Fasilitator menjelaskan hal-hal yang perlu diamati oleh peserta, yaitu lama penggunaan waktu internet, aplikasi yang digunakan dan pada kondisi apa saja peserta mengakses internet. Hasil dari pengamatan ini kemudian dituliskan pada buku saku yang telah disediakan oleh fasilitator. Sebelum melakukan tugasnya, fasilitator akan memberikan contoh mengenai pengamatan dan pencatatan tersebut. Setelah itu, peserta diminta untuk memberikan tanggapannya mengenai tugas tersebut. Jika semua peserta sudah memahami tugas tersebut, maka fasilitator meminta peserta melakukan hal tersebut di rumah selama satu minggu. Hal ini dilakukan agar fasilitator dapat mengetahui bagaimana penggunaan internet yang terjadi pada peserta selama satu minggu sebelum diberikan perlakuan pengelolaan diri.

Pengamatan dan pencatatan perilaku

Tahap monitor atau observasi merupakan tahapan di mana seseorang diminta untuk mengamati perilakunya. Pengamatan tersebut dituliskan dalam sebuah catatan agar mudah untuk diubah. Pencatatan ini meliputi pencatatan jenis perilaku, waktu dan durasi perilaku yang ada pada diri seseorang yang akan dimodifikasi. Pada tahap ini terapis dan fasilitator perlu membantu untuk memilih pencatatan yang paling efektif sesuai dengan perilakunya.

Pencatatan perilaku ini dianggap sebagai tahapan yang paling penting dalam teknik pengelolaan diri karena berguna untuk melihat perubahan perilaku secara cermat. Bahkan, kadang-kadang, pencatatan ini sudah menimbulkan perubahan pada frekuensi kemunculan perilaku. Hal ini disebabkan karena seseorang telah menyadari mengenai perilakunya atau mungkin saja ia sudah memberi pengukuhan atau hukuman terhadap diri sendiri. Semakin cermat seseorang dalam mencatat dan mengamati perilakunya, semakin besar pula hasil perubahan perilaku yang diharapkan.

Pengamatan dan pencatatan perilaku sangat penting untuk mengetahui seberapa sering perilaku penggunaan internet muncul. Frekuensi penggunaan internet ini dapat dilihat melalui pencatatan alam waktu yang dihabiskan dalam menggunakan internet setiap harinya. Peserta juga diminta untuk mencatat aplikasi apa saja yang digunakan. Selain itu, peserta juga perlu mencatat kondisi apa yang terjadi sehingga membuat peserta memutuskan untuk mengakses internet, baik selama di lingkungan rumah atau kost, maupun di lingkungan kampus dan lainnya. Tujuannya agar fasilitator dan peserta memahami kondisi-kondisi seperti apa yang membuat seseorang mengakses internet.

Pertemuan ke-2

Sesi 1

“Pemahaman diri”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan :

1. Buku saku
2. Kertas HVS

Tujuan :

1. Melakukan evaluasi monitoring diri
2. Memahami kendala dan perubahan dalam diri peserta

Prosedur :

1. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan evaluasi tugas peserta
2. Fasilitator mencatat kendala-kendala apa saja yang dialami peserta selama proses pengamatan dan pencatatan perilaku
3. Fasilitator mengajak peserta untuk mencari solusi dalam mengatasi kendala-kendala yang dialami peserta
4. Peserta diminta untuk mengenali diri dan perubahan yang dirasakan selama satu minggu.

Penjelasan sesi 1

Untuk memahami perilaku penggunaan internet, peserta telah melakukan observasi dan pencatatan perilaku selama satu minggu. Dari hasil pencatatan tersebut, fasilitator mengajak peserta untuk melakukan evaluasi. Evaluasi tersebut meliputi hasil pencatatan perilaku dan kendala apa saja yang dialami peserta. Setelah mengetahui beberapa macam kendala, fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai cara-cara untuk mengatasi kendala tersebut. Selain itu, peserta juga diminta untuk mengungkapkan perubahan apa saja yang dirasakan peserta selama satu minggu melakukan observasi.

Sesi 2

“Pengaturan Lingkungan”

(durasi : 30 menit)

Alat dan bahan :

1. Slide Pengaturan Lingkungan
2. *Worksheet 3*

Tujuan : memberi pengetahuan pada peserta mengenai pengaturan lingkungan

Prosedur :

1. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok untuk bermain peran dengan tema “Penggunaan Internet”
2. Fasilitator dan peserta melakukan evaluasi dari bermain peran
3. Peserta diminta untuk mengisi *worksheet 3* dengan tema “Bagaimana Lingkunganku?”
4. Fasilitator menjelaskan materi mengenai pengaturan lingkungan
5. Fasilitator dan peserta berdiskusi mengenai lingkungan fisik dan sosial pada peserta dan bagaimana cara mengaturnya

Penjelasan sesi 2

Fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok untuk melakukan tugasnya bermain peran dengan tema “Penggunaan Internet”. Masing-masing kelompok melaksanakan perannya selama 5 menit. Setelah selesai, semua peserta diajak untuk melakukan evaluasi atas apa yang telah dilakukan. Dari hasil evaluasi ini diharapkan peserta dapat semakin yakin untuk mengurangi penggunaan internet yang berlebihan dengan melihat dampak negatif yang ditimbulkan. Kemudian fasilitator meminta peserta untuk mengisi *worksheet 3* dengan tema “Bagaimana Lingkunganku?”

Fasilitator memberikan penjelasan mengenai tahapan kedua pengelolaan diri, yaitu : pengaturan lingkungan. Peserta diminta untuk memberikan tanggapan dari penjelasan tersebut. setelah itu, fasilitator dan peserta bersama-sama mendiskusikan cara pengaturan lingkungan untuk mendukung pengelolaan diri.

Bermain Peran

Fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberi nama “kelompok rumah” dan kelompok kedua diberi nama “kelompok kuliah”. Pada kelompok rumah, terdiri dari orang tua dan anak. Sedangkan pada kelompok kuliah terdiri dari mahasiswa dan dosen. Masing-masing kelompok akan diberikan tugas bermain peran dengan tema “Penggunaan Internet”.

Setiap kelompok diberikan waktu selama 3 menit untuk mendiskusikan aktivitas apa yang akan diperankan dan tugas-tugas peran setiap anggotanya. Setelah berdiskusi, masing-masing kelompok diberikan waktu selama 5 menit untuk melaksanakan perannya. Dari hasil bermain peran tersebut, fasilitator mengajak peserta untuk melakukan evaluasi. tujuannya agar peserta dapat memahami dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan internet yang berlebihan.

Materi Pengaturan Lingkungan

Dari sisi lingkungan, pengelolaan diri memerlukan pengaturan lingkungan agar mempermudah terlaksananya. Pengaturan lingkungan ini terutama dibutuhkan untuk menghilangkan anteseden maupun dukungan atau pengukuhan terhadap perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan ini dibutuhkan, paling tidak pada permulaan proram. Pengaturan lingkungan (Soekadji, 1983) dapat berupa :

1. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki akan sulit atau tidak mungkin dilaksanakan. Hal ini dilakukan dengan cara → menonaktifkan *gadget* saat perkuliahan berlangsung dan tidak menggunakan modem atau fasilitas internet saat kuliah atau mengerjakan tugas.
2. Mengubah lingkungan sosial sehingga sosial ikut mengontrol perilaku, paling tidak diharapkan tidak menimbulkan godaan. Hal ini dilakukan dengan cara → meminta teman, saudara, orang tua atau orang terdekat untuk menegur dan mengingatkan peserta saat mengakses internet lebih dari satu jam setiap harinya.

3. Mengubah lingkungan atau mengubah kebiasaan sehingga perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat berlangsung atau hanya dapat berlangsung pada saat dan tempat tertentu saja. Hal ini dilakukan dengan cara → menuliskan jadwal penggunaan internet, di mana fasilitas internet hanya digunakan pada waktu luang dan jangka waktu maksimal satu jam setiap harinya. Selain itu, peserta juga tidak boleh mengakses internet jika waktu sudah menunjukkan jam 10 malam.
4. Mengubah keadaan fisik atau psikologis, agar menimbulkan perubahan perilaku. Hal ini dilakukan dengan cara → melakukan kegiatan lain pada waktu di mana biasanya peserta mengakses internet, contoh : mengobrol dengan teman, mengobrol dengan keluarga, bermain dengan teman, mencatat materi perkuliahan, mengerjakan tugas, membaca buku dan lain-lain.

Sesi 3

“Evaluasi diri”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan : Slide Evaluasi diri

Tujuan : Memahami bagaimana cara mengevaluasi diri

Prosedur :

1. Fasilitator menjelaskan materi evaluasi diri
2. Fasilitator dan peserta berdiskusi mengenai bagaimana cara peserta melakukan evaluasi diri

Penjelasan sesi 3

Fasilitator membeirkan penjelasan mengenai evaluasi diri. Peserta diminta untuk memberikan tanggapan atas penjelasan tersebut. kemudian, fasilitator dan peserta bersama-sama mendiskusikan mengenai bagaimana cara peserta melakukan evaluasi diri.

Materi Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah tahapan di mana peserta diajak untuk membandingkan apa yang terjadi sebagai kenyataan apa yang seharusnya dilakukan. Sebagai contoh : peserta melakukan evaluasi terhadap penggunaan internet yang telah dilakukannya selama satu minggu sebelumnya, kemudian peserta membandingkan hal tersebut dengan penggunaan internet yang telah dilakukannya setelah melakukan tahapn pengelolaan diri (observasi dan pengaturan lingkungan).

Evaluasi diri ini dilakukan dengan cara melakukan melihat catatan data observasi yang telah dituliskan dalam buku saku. Catatan perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil (contoh : belum mampu mengurangi waktu penggunaan internet), maka perlu ditinjau kembali. Letak kegagalan mungkin pada tidak cocoknya perilaku sasaran, penguah, atau prosedurnya yang perlu ditinjau kembali. Kadang-kadang semuanya ini sudah merupakan pilihan yang tepat, tetapi prosedur tidak dilaksanakan sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, untuk mengantisipasi hal ini, faslitator perlu meyakinkan peserta pentingnya melakukan pencatatan dan pengamatan secara teratur sesuai dengan prosedur yang telah disepakati.

Pertemuan ke-3

Sesi 1

“Penguatan diri”

(durasi : 50 menit)

Alat dan bahan :

1. Video “Akibat Kecanduan Internet”
2. Kertas HVS
3. Slide Penguatan Perilaku

Tujuan : Membantu peserta melakukan penguatan perilaku

Prosedur :

1. Fasilitator memutar video “Akibat Kecanduan Internet” dan meminta peserta untuk melakukan review dan mencatatnya pada lembar yang telah disediakan
2. Fasilitator dan peserta berdiskusi mengenai video tersebut
3. Fasilitator menjelaskan materi penguatan perilaku (pemberian pengukuh, penghukum, dan penghapus)
4. Fasilitator dan peserta berdiskusi mengenai pemberian pengukuh, penghukum, dan penghapus

Penjelasan sesi 1

Fasilitator memutar video mengenai “Akibat Kecanduan Internet” dan meminta peserta untuk melakukan review. Hasil review tersebut dituliskan pada lembaran yang sudah disiapkan oleh fasilitator. Setelah pemutaran video selesai, fasilitator meminta peserta untuk memberikan tanggapan dan pendapatnya mengenai video tersebut. Dari hasil diskusi diharapkan peserta dapat memahami akibat dari penggunaan internet yang berlebihan. Fasilitator kemudian menjelaskan materi mengenai penguatan perilaku (pemberian pengukuh, penghukum, dan penghapus) dan mengajak peserta untuk mendiskusikan apa saja yang akan dijadikan penguatan perilaku dan bagaimana pelaksanaannya.

Materi Penguatan Perilaku

Agar perilaku yang telah terbentuk bertahan lama, diperlukan pemeliharaan perilaku. Pemeliharaan perilaku tersebut salah satunya melalui pemberian penguah. Penguah terbagi menjadi dua macam, yaitu positif dan negatif. Namun dalam program ini, hanya akan digunakan penguah positif untuk mengurangi penggunaan internet.

Penguah positif sering disinonimkan dengan kata hadiah. Penguah positif adalah suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku, yang menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya. Perilaku yang diberikan penguatan di sini adalah perilaku dalam mengatur waktu penggunaan internet. Jika peserta berhasil mengurangi penggunaan internet sampai pada waktu maksimal satu jam setiap harinya, maka penguatan diberikan. Penguatan yang digunakan dalam program ini, antara lain : memberikan pujian pada diri sendiri, makan enak, pujian dari orang terdekat dan lain sebagainya.

Prosedur hukuman adalah suatu prosedur yang umumnya dicadangkan untuk perilaku-perilaku yang tidak adaptif. Dalam hal ini, perilaku tersebut adalah perilaku penggunaan internet yang berlebihan. Ada orang yang mengartikan hukuman sebagai penderitaan fisik yang dikenakan oleh seseorang pada orang lain atau pada sekelompok orang lain. Dalam makna yang lain, ada peristiwa yang dianggap hukuman oleh pemberi hukuman, bagi penerima hukuman dianggap sebagai bukan hukuman. Seperti pada prosedur penguatan, penghukum didefinisikan dari efek terhadap perilaku yang diikutinya. Pada program pengelola diri, hukuman yang diberikan disesuaikan dengan pilihan peserta sendiri, di mana hal tersebut menjadi sesuatu yang tidak menyenangkan bagi peserta sehingga perilaku akan dapat berubah.

Penghapusan dilaksanakan dengan menghentikan pemberian penguah positif atau menghentikan penguah negatif. Prosedur ini tidaklah mudah, karena memerlukan pertimbangan yang kompleks. Ada beberapa persiapan yang harus dilakukan agar prosedur penghapusan dapat diterapkan secara efektif, antara lain :

1. Menentukan dengan cermat pengukuh yang memelihara perilaku. Agar prosedur penghapusan efektif, semua sumber pengukuh harus ditemukan. Oleh karena itu, perlu ada kesepakatan dengan peserta secara jelas pengukuh apa saja yang akan digunakannya.
2. Mengkomunikasikan secara jelas kapan perilaku penggunaan internet hanya perlu dikendalikan oleh peserta sendiri

Sesi 2

“Monitoring diri”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan :

1. Buku saku
2. Kertas HVS
3. Spidol

Tujuan : Melakukan pengelolaan diri dan pencatatan perilaku secara mandiri

Prosedur :

1. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai pentingnya melakukan pengelolaan diri secara mandiri
2. Fasilitator menjelaskan mengenai tugas peserta di rumah
3. Fasilitator memberikan contoh pengamatan dan pencatatan perilaku

Penjelasan sesi 2

Dalam sesi ini, fasilitator memberi arahan pada peserta untuk menerapkan tahapan-tahapan pengelolaan diri di rumah secara mandiri. Selain itu, peserta tetap diminta untuk mengamati perilaku penggunaan internet sehari-hari. Fasilitator menjelaskan hal-hal yang perlu diamati oleh peserta, yaitu lama penggunaan waktu internet, aplikasi yang digunakan dan pada kondisi apa saja peserta mengakses internet. Hasil dari pengamatan ini kemudian dituliskan pada buku saku yang telah disediakan oleh fasilitator. Sebelum melakukan tugasnya,

fasilitator akan memberikan contoh mengenai pengamatan dan pencatatan tersebut. Setelah itu, peserta diminta untuk memberikan tanggapannya mengenai tugas tersebut. jika semua peserta sudah memahami tugas tersebut, maka fasilitator meminta peserta untuk melakukan hal tersebut di rumah selama satu minggu. Hal ini dilakukan agar fasilitator dapat mengetahui bagaimana penggunaan internet yang terjadi pada peserta selama satu minggu sebelum diberikan perlakuan pengelolaan diri.



Pertemuan ke-4

Sesi 1

“Evaluasi Perilaku”

(durasi : 30 menit)

Alat dan bahan : buku saku

Tujuan : untuk mengetahui perubahan yang dialami peserta pada satu minggu awal (sebelum perlakuan) dan satu minggu akhir (setelah perlakuan)

Prosedur :

1. Fasilitator meminta peserta untuk membuka dan mengamati buku saku yang telah diisi
2. Fasilitator mengajak peserta berdiskusi mengenai perubahan yang mungkin terjadi dari hasil pengamatan dan pencatatan perilaku

Penjelasan sesi 1

Tahap ini diisi dengan evaluasi tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Fasilitator dapat memperoleh hasil evaluasi tersebut dari buku saku yang telah diisi oleh peserta. Selain itu, fasilitator juga dapat mengetahui perubahan dari perilaku peserta, yaitu perilaku penggunaan internet yang telah diamati dan dicatat dalam buku saku.

Sesi 2

“Penutup”

(durasi : 30 menit)

Alat dan bahan :

1. Skala *post-test*
2. Blanko Evaluasi
3. Bolpoin

Tujuan :

1. Untuk mengetahui perubahan yang dialami peserta dalam hal penggunaan internet
2. Untuk evaluasi terhadap pelaksanaan pengelolaan diri secara keseluruhan

Prosedur :

1. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi skala *post-test* gejala kecanduan internet
2. Peserta diminta untuk mengisi blanko evaluasi program pengelolaan diri
3. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai perubahan apa yang dirasakan dan manfaat apa yang diperoleh dari program tersebut
4. Fasilitator mengucapkan terima kasih dan menutup program pengelolaan diri

Penjelasan sesi 2

Tahap ini diisi dengan pengisian skala *post-test*. Fasilitator memandu peserta untuk mengisi skala *post-test* gejala kecanduan internet. Setelah itu, peserta juga diminta untuk mengisi blanko evaluasi sebagai gambaran mengenai perubahan yang dirasakan dan manfaat apa yang diperoleh selama mengikuti program pengelolaan diri. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai program yang telah dilaksanakan. Setelah semua proses perlakuan selesai, fasilitator menutup program pengelolaan diri dan mengucapkan terima kasih pada seluruh peserta.

'Modul revisi ke-2'

RANCANGAN MODUL

PENGELOLAAN DIRI PERILAKUAN



Pertemuan ke-1

Sesi 1

“Perkenalan”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan :

1. Kertas perkenalan
2. Lembar *informed consent*
3. *Name tag*
4. Materi pengantar pengelolaan diri

Tujuan :

1. Menjalin hubungan baik antara peserta dan fasilitator
2. Mengenalkan program

Prosedur :

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri
2. Fasilitator meminta peserta mengenalkan diri dengan mengisi lembar perkenalan
3. Fasilitator memandu pengisian *informed consent*
4. Fasilitator memandu diskusi tentang kontrak pelatihan tentang apa yang seharusnya dan yang tidak seharusnya dilakukan selama mengikuti program. Peserta diminta untuk mengajukan pendapat tentang hal tersebut.
5. Fasilitator memberikan gambaran awal mengenai pengelolaan diri (definisi dan manfaat)

Penjelasan sesi 1

Fasilitator memperkenalkan diri kepada peserta dan menjelaskan tugasnya. Peserta kemudian diminta untuk menuliskan identitasnya di lembar kertas perkenalan. Setelah selesai, peserta diminta untuk memperkenalkan diri secara langsung kepada fasilitator dan peserta lain.

Materi : Pengantar Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang melibatkan seseorang untuk mengendalikan kemunculan perilaku yang bermasalah sehingga dapat berkurang dan digantikan dengan perilaku lain. Tujuan dari strategi manajemen diri adalah untuk meningkatkan perubahan perilaku, agar diperoleh hasil yang lebih positif di masa yang akan datang. Teknik pengelolaan diri perilaku memiliki manfaat, yaitu : membuat seseorang menyadari perilaku negatif yang dimilikinya, sehingga dapat mengurangi perilaku tersebut atau menggantinya dengan perilaku lain yang lebih bermanfaat.

Proses pelaksanaan program ini akan berlangsung sebanyak 4 kali pertemuan. Pertemuan pertama terdiri dari 3 sesi, yaitu sesi perkenalan, pemetaan diri dan monitoring diri. Pertemuan kedua terdiri dari 3 sesi, yaitu : sesi pemahaman diri, pengaturan lingkungan dan evaluasi diri. Pertemuan ketiga terdiri dari 2 sesi, yaitu : sesi penguatan diri dan monitoring diri. Pertemuan keempat terdiri dari 2 sesi, yaitu : sesi evaluasi perilaku dan penutup.

Sesi 2

“Pemetaan Diri”

(durasi : 50 menit)

Alat dan bahan :

1. Kertas HVS
2. Papan tulis
3. *Worksheet* 1 dan 2
4. Slide Pengelolaan Diri

Tujuan :

1. Menemukan dan mengenali perilaku penggunaan internet bermasalah
2. Melakukan evaluasi terhadap penyebab penggunaan internet
3. Memahami pentingnya pengelolaan diri

Prosedur :

1. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi *worksheet* 1 : “Apa yang saya lakukan?”
2. Fasilitator memberikan kertas pada peserta untuk mencatat berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk menggunakan internet setiap hari
3. Peserta juga diminta untuk mencatat apa yang dirasakannya ketika menggunakan internet dan tidak menggunakan internet
4. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai perilaku penggunaan internet serta penyebab dan situasi seperti apa saja yang membuat peserta menggunakan internet
5. Seluruh peserta diminta untuk menceritakan pengalamannya menggunakan internet dan melakukan evaluasi bersama
6. Peserta diminta untuk mengisi *worksheet* 2 : “Dampak Positif dan Negatif Internet”
7. Fasilitator menjelaskan kepada peserta pentingnya melakukan pengelolaan diri

Penjelasan sesi 2

Fasilitator membagikan *worksheet* 1 dengan tema : “Apa yang saya lakukan?” kepada peserta, kemudian meminta untuk mengisinya sesuai dengan pengalaman peserta. Setelah *worksheet* 1 dikumpulkan, peserta menuliskan perilaku penggunaan internet pada kertas lain yang telah diberikan. Penulisan ini meliputi : lama waktu penggunaan internet, aplikasi yang digunakan, apa yang dirasakan peserta saat menggunakan internet dan tidak menggunakan internet. kemudian kertas tersebut ditempelkan di papan tulis. Dari hasil tulisan peserta, fasilitator melakukan evaluasi bersama mengenai perilaku penggunaan internet.

Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai penyebab dan situasi apa saja yang membuat peserta menggunakan internet. fasilitator mencatat hasil diskusi tersebut pada kertas HVS. Tujuannya agar fasilitator dan peserta dapat menemukan prosedur yang akan digunakan peserta dalam mengurangi penggunaan internet.

Setelah berdiskusi, fasilitator mengajak peserta untuk menceritakan pengalaman pribadi masing-masing saat menggunakan internet yang berlebihan dan usaha-usaha seperti apa saja yang dilakukan peserta untuk menunjang kebiasaannya menggunakan internet. tujuannya untuk mengetahui sejauhmana penggunaan internet bermasalah yang dialami peserta. Hasil cerita ini kemudian dievaluasi bersama, sehingga peserta mampu memahami perilaku penggunaan internet tersebut.

Fasilitator meminta peserta untuk mengisi *worksheet 2* pada peserta dengan tema : “Dampak Positif dan Negatif Internet”. Pengisian *worksheet 2* disesuaikan dengan pengalaman dan opini masing-masing peserta, sehingga hasilnya akan berbeda-beda. Kemudian, fasilitator memberikan penjelasan mengenai pentingnya melakukan pengelolaan diri dan meminta peserta untuk memberikan tanggapannya.

Materi pengelolaan diri

Penggunaan internet salah satunya dipengaruhi oleh kontrol diri. Seseorang yang tidak mampu mengendalikan dirinya dalam menggunakan internet akan mengarah pada perilaku kecanduan. Untuk itu, perlu adanya pengarahan perilaku agar peserta dapat menggunakan internet dengan lebih bijaksana. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik pengelolaan diri perilkuan. Teknik ini berguna untuk mengurangi perilaku bermasalah dan menggantinya dengan perilaku lain yang lebih bermanfaat.

Pengelolaan diri menjadi penting dengan usaha untuk mengurangi penggunaan internet. Hal ini dikarenakan teknik pengelolaan diri dapat membantu peserta mengatur waktu penggunaan internet dan menguatkan usaha peserta untuk menghindari kecanduan internet. Tahapan dalam pengelolaan diri di sini meliputi : tahap observasi, pengaturan lingkungan, evaluasi dan pemberian pengukuh, penghukum dan penghapus.

Worksheet 1

“Apa yang Saya Lakukan??”

Jika,,,

maka,,,

Saya sudah menggunakan internet selama satu jam	
Saya kurang tertarik dengan materi perkuliahan	
Saya memiliki banyak waktu luang	
Saya tidak bisa mengakses internet dengan mudah	
Saya memiliki banyak waktu luang	
Saya memiliki teman baru di media sosial	
Saya mengalami banyak masalah	
Saya memiliki teman untuk diajak <i>chatting</i>	
Saya tidak memiliki fasilitas internet	
Saya ditegur orang lain karena menggunakan internet	
Saya merasa lelah dengan tugas perkuliahan yang banyak	

Worksheet 2

“Dampak Positif dan Negatif Internet”

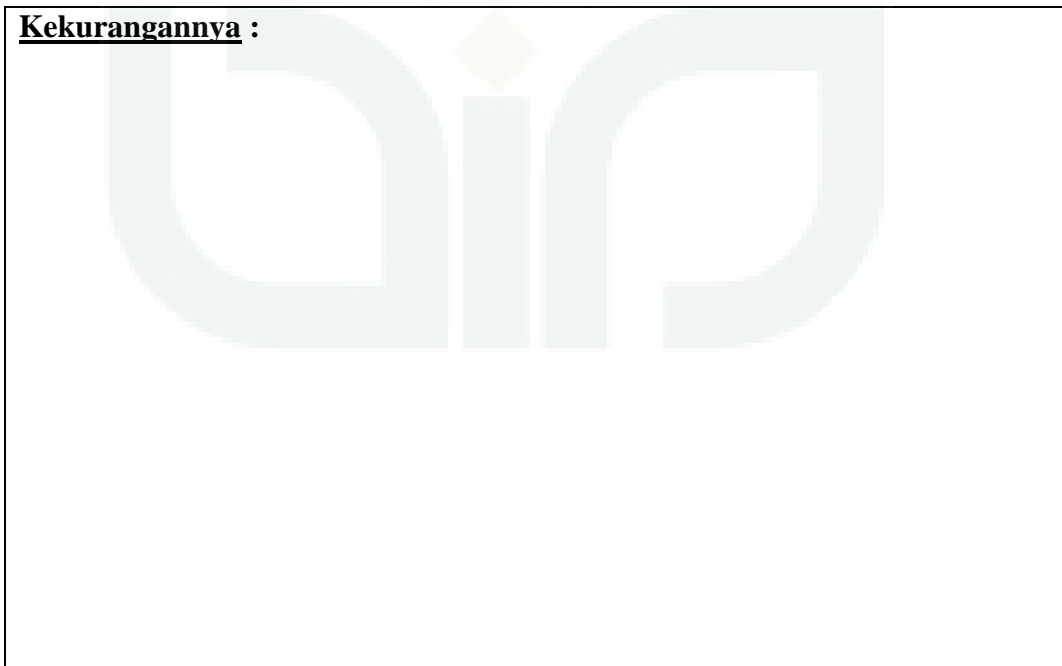
Menurut saya internet itu

Kelebihannya :



Tapi,,,,,

Kekurangannya :



Sesi 3

“Monitoring diri”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan :

1. Slide Pencatatan Perilaku
2. Kertas HVS
3. Buku Saku

Tujuan :

1. Memahami pentingnya melakukan pengamatan dan pencatatan perilaku
2. Membantu peserta melakukan praktek pengelolaan diri di rumah secara mandiri

Prosedur :

1. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai pengamatan dan pencatatan perilaku penggunaan internet (urgensi, prosedur dan contoh pencatatan)
2. Peserta memberi tanggapan mengenai penjelasan dari fasilitator
3. Peserta melakukan monitoring diri selama satu minggu

Penjelasan sesi 3

Dalam sesi ini, fasilitator memberi arahan pada peserta untuk mengamati perilaku penggunaan internet sehari-hari. Fasilitator menjelaskan hal-hal yang perlu diamati oleh peserta, yaitu lama penggunaan waktu internet, aplikasi yang digunakan dan pada kondisi apa saja peserta mengakses internet. Hasil dari pengamatan ini kemudian dituliskan pada buku saku yang telah disediakan oleh fasilitator. Sebelum melakukan tugasnya, fasilitator akan memberikan contoh mengenai pengamatan dan pencatatan tersebut. Setelah itu, peserta diminta untuk memberikan tanggapannya mengenai tugas tersebut. Jika semua peserta sudah memahami tugas tersebut, maka fasilitator meminta peserta melakukan hal tersebut di rumah selama satu minggu. Hal ini dilakukan agar fasilitator dapat mengetahui bagaimana penggunaan internet yang terjadi pada peserta selama satu minggu sebelum diberikan perlakuan pengelolaan diri.

Pengamatan dan pencatatan perilaku

Tahap monitor atau observasi merupakan tahapan di mana seseorang diminta untuk mengamati perilakunya. Pengamatan tersebut dituliskan dalam sebuah catatan agar mudah untuk diubah. Pencatatan ini meliputi pencatatan jenis perilaku, waktu dan durasi perilaku yang ada pada diri seseorang yang akan dimodifikasi. Pada tahap ini terapis dan fasilitator perlu membantu untuk memilih pencatatan yang paling efektif sesuai dengan perilakunya.

Pencatatan perilaku ini dianggap sebagai tahapan yang paling penting dalam teknik pengelolaan diri karena berguna untuk melihat perubahan perilaku secara cermat. Bahkan, kadang-kadang, pencatatan ini sudah menimbulkan perubahan pada frekuensi kemunculan perilaku. Hal ini disebabkan karena seseorang telah menyadari mengenai perilakunya atau mungkin saja ia sudah memberi pengukuhan atau hukuman terhadap diri sendiri. Semakin cermat seseorang dalam mencatat dan mengamati perilakunya, semakin besar pula hasil perubahan perilaku yang diharapkan.

Pengamatan dan pencatatan perilaku sangat penting untuk mengetahui seberapa sering perilaku penggunaan internet muncul. Frekuensi penggunaan internet ini dapat dilihat melalui pencatatan alam waktu yang dihabiskan dalam menggunakan internet setiap harinya. Peserta juga diminta untuk mencatat aplikasi apa saja yang digunakan. Selain itu, peserta juga perlu mencatat kondisi apa yang terjadi sehingga membuat peserta memutuskan untuk mengakses internet, baik selama di lingkungan rumah atau kost, maupun di lingkungan kampus dan lainnya. Tujuannya agar fasilitator dan peserta memahami kondisi-kondisi seperti apa yang membuat seseorang mengakses internet.

Pertemuan ke-2

Sesi 1

“Pemahaman diri”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan :

1. Buku saku
2. Kertas HVS

Tujuan :

1. Melakukan evaluasi monitoring diri
2. Memahami kendala dan perubahan dalam diri peserta

Prosedur :

1. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan evaluasi tugas peserta
2. Fasilitator mencatat kendala-kendala apa saja yang dialami peserta selama proses pengamatan dan pencatatan perilaku
3. Fasilitator mengajak peserta untuk mencari solusi dalam mengatasi kendala-kendala yang dialami peserta
4. Peserta diminta untuk mengenali diri dan perubahan yang dirasakan selama satu minggu.

Penjelasan sesi 1

Untuk memahami perilaku penggunaan internet, peserta telah melakukan observasi dan pencatatan perilaku selama satu minggu. Dari hasil pencatatan tersebut, fasilitator mengajak peserta untuk melakukan evaluasi. Evaluasi tersebut meliputi hasil pencatatan perilaku dan kendala apa saja yang dialami peserta. Setelah mengetahui beberapa macam kendala, fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai cara-cara untuk mengatasi kendala tersebut. Selain itu, peserta juga diminta untuk mengungkapkan perubahan apa saja yang dirasakan peserta selama satu minggu melakukan observasi.

Sesi 2

“Pengaturan Lingkungan”

(durasi : 30 menit)

Alat dan bahan :

1. Slide Pengaturan Lingkungan
2. *Worksheet 3*

Tujuan : memberi pengetahuan pada peserta mengenai pengaturan lingkungan

Prosedur :

1. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok untuk bermain peran dengan tema “Penggunaan Internet”
2. Fasilitator dan peserta melakukan evaluasi dari bermain peran
3. Peserta diminta untuk mengisi *worksheet 3* dengan tema “Bagaimana Lingkunganku?”
4. Fasilitator menjelaskan materi mengenai pengaturan lingkungan
5. Fasilitator dan peserta berdiskusi mengenai lingkungan fisik dan sosial pada peserta dan bagaimana cara mengaturnya

Penjelasan sesi 2

Fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok untuk melakukan tugasnya bermain peran dengan tema “Penggunaan Internet”. Masing-masing kelompok melaksanakan perannya selama 5 menit. Setelah selesai, semua peserta diajak untuk melakukan evaluasi atas apa yang telah dilakukan. Dari hasil evaluasi ini diharapkan peserta dapat semakin yakin untuk mengurangi penggunaan internet yang berlebihan dengan melihat dampak negatif yang ditimbulkan. Kemudian fasilitator meminta peserta untuk mengisi *worksheet 3* dengan tema “Bagaimana Lingkunganku?”

Fasilitator memberikan penjelasan mengenai tahapan kedua pengelolaan diri, yaitu : pengaturan lingkungan. Peserta diminta untuk memberikan tanggapan dari penjelasan tersebut. setelah itu, fasilitator dan peserta bersama-sama mendiskusikan cara pengaturan lingkungan untuk mendukung pengelolaan diri.

Bermain Peran

Fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberi nama “kelompok rumah” dan kelompok kedua diberi nama “kelompok kuliah”. Pada kelompok rumah, terdiri dari orang tua dan anak. Sedangkan pada kelompok kuliah terdiri dari mahasiswa dan dosen. Masing-masing kelompok akan diberikan tugas bermain peran dengan tema “Penggunaan Internet”.

Setiap kelompok diberikan waktu selama 3 menit untuk mendiskusikan aktivitas apa yang akan diperankan dan tugas-tugas peran setiap anggotanya. Setelah berdiskusi, masing-masing kelompok diberikan waktu selama 5 menit untuk melaksanakan perannya. Dari hasil bermain peran tersebut, fasilitator mengajak peserta untuk melakukan evaluasi. tujuannya agar peserta dapat memahami dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan internet yang berlebihan.

Worksheet 3

“Bagaimana Lingkunganku?”

Hal-hal yang membuat saya menggunakan internet adalah

Situasi	ya	tidak
Wi-fi gratis		
waktu luang		
Tidak ada kegiatan		
Bosan dengan rutinitas		
Banyak masalah		
Tugas menumpuk		
Tidak ada teman mengobrol		
Kuliah membosankan		
Tidak memahami materi kuliah		
Sulit tidur		
Tersedianya fasilitas (<i>gadget</i> , laptop, modem, dll)		
Penjelasan dosen yang sulit difahami		
Teman sibuk dengan <i>gadget</i> masing-masing		
Tempat tinggal dekat dengan warnet		
Memiliki teman baru di dunia maya		

Catatan :

“jika ada beberapa hal atau situasi yang tidak tercatat, silahkan isi kolom yang masih kosong!!!”

Materi Pengaturan Lingkungan

Dari sisi lingkungan, pengelolaan diri memerlukan pengaturan lingkungan agar mempermudah terlaksananya. Pengaturan lingkungan ini terutama dibutuhkan untuk menghilangkan anteseden maupun dukungan atau pengukuhan terhadap perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan ini dibutuhkan, paling tidak pada permulaan proragm. Pengaturan lingkungan (Soekadji, 1983) dapat berupa :

1. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki akan sulit atau tidak mungkin dilaksanakan. Hal ini dilakukan dengan cara → menonaktifkan *gadget* saat perkuliahan berlangsung dan tidak menggunakan modem atau fasilitas internet saat kuliah atau mengerjakan tugas.
2. Mengubah lingkungan sosial sehingga sosial ikut mengontrol perilaku, paling tidak diharapkan tidak menimbulkan godaan. Hal ini dilakukan dengan cara → meminta teman, saudara, orang tua atau orang terdekat untuk menegur dan mengingatkan peserta saat mengakses internet lebih dari satu jam setiap harinya.
3. Mengubah lingkungan atau mengubah kebiasaan sehingga perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat berlangsung atau hanya dapat berlangsung pada saat dan tempat tertentu saja. Hal ini dilakukan dengan cara → menuliskan jadwal penggunaan internet, di mana fasilitas internet hanya digunakan pada waktu luang dan jangka waktu maksimal satu jam setiap harinya. Selain itu, peserta juga tidak boleh mengakses internet jika waktu sudah menunjukkan jam 10 malam.
4. Mengubah keadaan fisik atau psikologis, agar menimbulkan perubahan perilaku. Hal ini dilakukan dengan cara → melakukan kegiatan lain pada waktu di mana biasanya peserta mengakses internet, contoh : mengobrol dengan teman, mengobrol dengan keluarga, bermain dengan teman, mencatat materi perkuliahan, mengerjakan tugas, membaca buku dan lain-lain.

Sesi 3

“Evaluasi diri”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan : Slide Evaluasi diri

Tujuan : Memahami bagaimana cara mengevaluasi diri

Prosedur :

1. Fasilitator menjelaskan materi evaluasi diri
2. Fasilitator dan peserta berdiskusi mengenai bagaimana cara peserta melakukan evaluasi diri

Penjelasan sesi 3

Fasilitator memberikan penjelasan mengenai evaluasi diri. Peserta diminta untuk memberikan tanggapan atas penjelasan tersebut. kemudian, fasilitator dan peserta bersama-sama mendiskusikan mengenai bagaimana cara peserta melakukan evaluasi diri.

Materi Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah tahapan di mana peserta diajak untuk membandingkan apa yang terjadi sebagai kenyataan apa yang seharusnya dilakukan. Sebagai contoh : peserta melakukan evaluasi terhadap penggunaan internet yang telah dilakukannya selama satu minggu sebelumnya, kemudian peserta membandingkan hal tersebut dengan penggunaan internet yang telah dilakukannya setelah melakukan tahapan pengelolaan diri (observasi dan pengaturan lingkungan).

Evaluasi diri ini dilakukan dengan cara melakukan melihat catatan data observasi yang telah dituliskan dalam buku saku. Catatan perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil (contoh : belum mampu mengurangi waktu penggunaan internet), maka perlu ditinjau kembali. Letak kegagalan mungkin pada tidak cocoknya perilaku sasaran, penguah, atau prosedurnya yang perlu ditinjau kembali.

Pertemuan ke-3

Sesi 1

“Penguatan diri”

(durasi : 50 menit)

Alat dan bahan :

1. Video “Akibat Kecanduan Internet”
2. Kertas HVS
3. Slide Penguatan Perilaku

Tujuan : Membantu peserta melakukan penguatan perilaku

Prosedur :

1. Fasilitator memutar video “Akibat Kecanduan Internet” dan meminta peserta untuk melakukan review dan mencatatnya pada lembar yang telah disediakan
2. Fasilitator dan peserta berdiskusi mengenai video tersebut
3. Fasilitator menjelaskan materi penguatan perilaku (pemberian pengukuh, penghukum, dan penghapus)
4. Fasilitator dan peserta berdiskusi mengenai pemberian pengukuh, penghukum, dan penghapus

Penjelasan sesi 1

Fasilitator memutar video mengenai “Akibat Kecanduan Internet” dan meminta peserta untuk melakukan review. Hasil review tersebut dituliskan pada lembaran yang sudah disiapkan oleh fasilitator. Setelah pemutaran video selesai, fasilitator meminta peserta untuk memberikan tanggapan dan pendapatnya mengenai video tersebut. Dari hasil diskusi diharapkan peserta dapat memahami akibat dari penggunaan internet yang berlebihan. Fasilitator kemudian menjelaskan materi mengenai penguatan perilaku (pemberian pengukuh, penghukum, dan penghapus) dan mengajak peserta untuk mendiskusikan apa saja yang akan dijadikan penguatan perilaku dan bagaimana pelaksanaannya.

Worksheet 4
“Review Video”


Video 1



Video 2



Video 3



Materi Penguatan Perilaku

Agar perilaku yang telah terbentuk bertahan lama, diperlukan pemeliharaan perilaku. Pemeliharaan perilaku tersebut salah satunya melalui pemberian pengukuh. Pengukuh terbagi menjadi dua macam, yaitu positif dan negatif. Namun dalam program ini, hanya akan digunakan pengukuh positif untuk mengurangi penggunaan internet.

Pengukuh positif sering disinonimkan dengan kata hadiah. Pengukuh positif adalah suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku, yang menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya. Perilaku yang diberikan penguatan di sini adalah perilaku dalam mengatur waktu penggunaan internet. Jika peserta berhasil mengurangi penggunaan internet sampai pada waktu maksimal satu jam setiap harinya, maka penguatan diberikan. Penguatan yang digunakan dalam program ini, antara lain : memberikan pujian pada diri sendiri, makan enak, pujian dari orang terdekat dan lain sebagainya.

Prosedur hukuman adalah suatu prosedur yang umumnya dicadangkan untuk perilaku-perilaku yang tidak adaptif. Dalam hal ini, perilaku tersebut adalah perilaku penggunaan internet yang berlebihan. Ada orang yang mengartikan hukuman sebagai penderitaan fisik yang dikenakan oleh seseorang pada orang lain atau pada sekelompok orang lain. Dalam makna yang lain, ada peristiwa yang dianggap hukuman oleh pemberi hukuman, bagi penerima hukuman dianggap sebagai bukan hukuman. Seperti pada prosedur pengukuhan, penghukum didefinisikan dari efek terhadap perilaku yang diikutinya. Pada program pengelola diri, hukuman yang diberikan disesuaikan dengan pilihan peserta sendiri, di mana hal tersebut menjadi sesuatu yang tidak menyenangkan bagi peserta sehingga perilaku akan dapat berubah.

Penghapusan dilaksanakan dengan menghentikan pemberian penguah positif atau menghentikan penguah negatif. Prosedur ini tidaklah mudah, karena memerlukan pertimbangan yang kompleks. Ada beberapa persiapan yang harus dilakukan agar prosedur penghapusan dapat diterapkan secara efektif, antara lain :

1. Menentukan dengan cermat penguah yang memelihara perilaku. Agar prosedur penghapusan efektif, semua sumber penguah harus ditemukan. Oleh karena itu, perlu ada kesepakatan dengan peserta secara jelas penguah apa saja yang akan digunakannya.
2. Mengkomunikasikan secara jelas kapan perilaku penggunaan internet hanya perlu dikendalikan oleh peserta sendiri

Sesi 2

“Monitoring diri”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan :

1. Buku saku
2. Kertas HVS
3. Spidol

Tujuan : Melakukan pengelolaan diri dan pencatatan perilaku secara mandiri

Prosedur :

1. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai pentingnya melakukan pengelolaan diri secara mandiri
2. Fasilitator menjelaskan mengenai tugas peserta di rumah
3. Fasilitator memberikan contoh pengamatan dan pencatatan perilaku

Penjelasan sesi 2

Dalam sesi ini, fasilitator memberi arahan pada peserta untuk menerapkan tahapan-tahapan pengelolaan diri di rumah secara mandiri. Selain itu, peserta tetap diminta untuk mengamati perilaku penggunaan internet sehari-hari. Fasilitator

menjelaskan hal-hal yang perlu diamati oleh peserta, yaitu lama penggunaan waktu internet, aplikasi yang digunakan dan pada kondisi apa saja peserta mengakses internet. Hasil dari pengamatan ini kemudian dituliskan pada buku saku yang telah disediakan oleh fasilitator. Sebelum melakukan tugasnya, fasilitator akan memberikan contoh mengenai pengamatan dan pencatatan tersebut. Setelah itu, peserta diminta untuk memberikan tanggapannya mengenai tugas tersebut. Jika semua peserta sudah memahami tugas tersebut, maka fasilitator meminta peserta untuk melakukan hal tersebut di rumah selama satu minggu. Hal ini dilakukan agar fasilitator dapat mengetahui bagaimana penggunaan internet yang terjadi pada peserta selama satu minggu sebelum diberikan perlakuan pengelolaan diri.

Pertemuan ke-4

Sesi 1

“Evaluasi Perilaku”

(durasi : 30 menit)

Alat dan bahan : buku saku

Tujuan : untuk mengetahui perubahan yang dialami peserta pada satu minggu awal (sebelum perlakuan) dan satu minggu akhir (setelah perlakuan)

Prosedur :

1. Fasilitator meminta peserta untuk membuka dan mengamati buku saku yang telah diisi
2. Fasilitator mengajak peserta berdiskusi mengenai perubahan yang mungkin terjadi dari hasil pengamatan dan pencatatan perilaku

Penjelasan sesi 1

Tahap ini diisi dengan evaluasi tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Fasilitator dapat memperoleh hasil evaluasi tersebut dari buku saku yang telah diisi oleh peserta. Selain itu, fasilitator juga dapat mengetahui perubahan dari perilaku peserta, yaitu perilaku penggunaan internet yang telah diamati dan dicatat dalam buku saku.

Sesi 2

“Penutup”

(durasi : 30 menit)

Alat dan bahan :

1. Skala *post-test*
2. Blanko Evaluasi
3. Bolpoin

Tujuan :

1. Untuk mengetahui perubahan yang dialami peserta dalam hal penggunaan internet
2. Untuk evaluasi terhadap pelaksanaan pengelolaan diri secara keseluruhan

Prosedur :

1. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi skala *post-test* gejala kecanduan internet
2. Peserta diminta untuk mengisi blanko evaluasi program pengelolaan diri
3. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai perubahan apa yang dirasakan dan manfaat apa yang diperoleh dari program tersebut
4. Fasilitator mengucapkan terima kasih dan menutup program pengelolaan diri

Penjelasan sesi 2

Tahap ini diisi dengan pengisian skala *post-test*. Fasilitator memandu peserta untuk mengisi skala *post-test* gejala kecanduan internet. Setelah itu, peserta juga diminta untuk mengisi blanko evaluasi sebagai gambaran mengenai perubahan yang dirasakan dan manfaat apa yang diperoleh selama mengikuti program pengelolaan diri. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai program yang telah dilaksanakan. Setelah semua proses perlakuan selesai, fasilitator menutup program pengelolaan diri dan mengucapkan terima kasih pada seluruh peserta.

'Modul revisi ke-3'

RANCANGAN MODUL

PENGELOLAAN DIRI PERILAKUAN



Pertemuan ke-1

“Pembukaan”
(durasi : 30 menit)

Alat dan bahan :

1. Kertas perkenalan
2. Bolpoin
3. Bola
4. Lembar *informed consent*
5. Lembar *worksheet 1*
6. Perangkat soundsystem
7. LCD
8. Slide
9. Laptop

Tujuan :

1. Untuk membuka pelaksanaan program
2. Untuk mengenal satu sama lain melalui permainan
3. Untuk membuat kesepakatan antara fasilitator dan peserta yang akan mendukung berjalannya program dengan lancar
4. Untuk melihat apa saja cita-cita yang ingin dicapai peserta

Prosedur :

1. Penyelenggara mengucapkan “Selamat Datang” kepada peserta dan menjelaskan maksud dan tujuan program
2. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan permainan perkenalan
3. Peneliti menjelaskan isi dari lembar *informed consent* dan mendiskusikan mengenai beberapa hal yang perlu disepakati
4. Peserta diminta untuk membaca dan menandatangani lembar *informed consent*
5. Peserta diminta untuk mengisi *worksheet 1* : “cita-citaku”

Permainan Perkenalan

Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan “nama julukan” di atas kertas yang telah disediakan dan mengajak peserta melakukan permainan perkenalan. Fasilitator akan bermain mengingat nama teman dengan cara melemparkan bola ke arah peserta secara acak. Setiap peserta yang menangkap bola, harus menyebutkan nama julukannya sendiri. Permainan ini diulang sampai semua peserta menyebutkan nama. Fasilitator kemudian melempar kembali bola pada peserta dengan menyebutkan nama julukannya sendiri dan peserta yang akan menangkap bola. Semua peserta melempar dan menangkap bola secara acak. Peserta yang salah menyebutkan nama panggilan temannya diharuskan untuk mengingat semua nama panggilan teman secara benar.

Sesi 1

“Pemetaan Diri”

(durasi : 90 menit)

Alat dan bahan :

1. Lembar *worksheet* 2, 3 dan 4
2. Bolpoin
3. Soundsystem
4. LCD
5. Laptop
6. Slide
7. *Doorprise*

Tujuan :

1. Untuk memberikan gambaran pada peserta mengenai penggunaan internet
2. Untuk mengetahui penggunaan internet peserta
3. Untuk mengetahui tindakan yang akan dilakukan peserta pada situasi tertentu
4. Untuk mengetahui dampak positif dan negatif dari sudut pandang peserta
5. Untuk mengajak peserta merefleksikan diri melalui cerita pengalaman

Prosedur :

1. Trainer menjelaskan materi pengantar mengenai penggunaan internet yang dianggap bermasalah
2. Fasilitator memandu peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 2 : “Penggunaan Internet” dan disimpulkan oleh fasilitator
3. Fasilitator memandu peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 3 : “Apa yang saya lakukan?” dan 4 : “Dampak Positif dan Negatif Internet” dan disimpulkan oleh fasilitator
4. Fasilitator memberikan *doorprise* pada peserta yang menjawab pertanyaan dengan benar
5. Trainer meminta peserta untuk menceritakan pengalamannya menggunakan internet yang berdampak pada kehidupannya

Materi : Penggunaan Internet Bermasalah

Perkembangan teknologi pada saat ini sudah semakin canggih. Hal ini dapat terlihat dari munculnya beberapa alat komunikasi dan teknologi yang memudahkan seseorang dalam melakukan berbagai hal. Salah satunya adalah teknologi internet. Internet memiliki banyak kegunaan, misalnya : sebagai alat pengirim data, jejaring sosial, memberikan berbagai informasi dan lain-lain. Berbagai manfaat itulah yang kemudian membuat para pengguna merasa membutuhkan internet. Semakin lama hal ini akan berpotensi menjadi bentuk kecanduan.

Kecanduan internet menurut Young (1996) adalah situasi di mana seorang pengguna internet melupakan realitas yang ada karena merasa lebih senang berada di dunia maya. Hal ini yang kemudian membuat seseorang merasa nyaman berada di satu ruangan sendirian dari pada berkumpul dengan banyak orang, atau bahkan merasa asyik sendiri meskipun di sekitarnya ada orang lain karena sibuk berinternet. Gejala kecanduan internet disebabkan beberapa hal, yaitu : koneksi ke internet yang berlebihan, tuntutan yang besar dalam menggunakan internet dan kesulitan manajemen waktu.

Berdasarkan berita yang diperoleh dari detik.com, menceritakan sebuah kasus yang terjadi di China akibat kecanduan internet membuat seorang suami lupa akan janjinya kepada istri untuk menghentikan aktivitas berinternet tersebut. Hal ini kemudian memicu kemarahan sang istri hingga tega memotong tangan kanan suaminya ketika ketahuan sedang berinternet di sebuah warnet.

Pengguna internet yang mengalami kecanduan biasanya mengakses internet hingga 38,5 jam setiap minggunya (Horrigan, 2000). Sedangkan pengguna internet yang sehat hanya menggunakan internet selama 8 jam perminggu. Oleh karena itu, sudah seharusnya pengguna menggunakan media internet tersebut sesuai dengan kebutuhan. Pengguna yang tidak memanfaatkan fasilitas internet sesuai kebutuhan dan hanya karena untuk mencari kepuasan akan mengarah pada penggunaan internet bermasalah. Penggunaan internet bermasalah di sini dapat dilihat dari lama waktu yang telah dihabiskan untuk membuka internet, aplikasi yang digunakan dan biaya yang dikeluarkan untuk mengakses internet. Selain itu, penggunaan internet yang dikategorikan bermasalah dapat dilihat dari efek yang ditimbulkan dari penggunaan internet, misalnya : menyia-nyiakan waktu, menghabiskan banyak uang, tugas kuliah dikerjakan kurang maksimal karena sibuk berinternet atau bahkan tugas kuliah tertunda, hubungan sosial menjadi terganggu dan efek lain yang ditimbulkan akibat bermain internet.

Cerita Pengalaman

Trainer meminta peserta untuk membuat satu lingkaran. Kemudian, Trainer meminta beberapa peserta untuk menceritakan pengalamannya menggunakan internet yang berdampak pada kehidupannya. Peserta lain ditugaskan untuk mendengarkan cerita tersebut dan memberikan tanggapan atau komentar atas cerita pengalaman yang diungkapkan oleh peserta lain. Cerita pengalaman ini akan dilakukan dalam waktu 30 menit dan tidak memungkinkan untuk semua peserta bercerita, sehingga trainer akan memberi kesempatan hanya pada peserta yang ingin membagi pengalamannya. Setelah waktu habis, trainer kemudian menjelaskan manfaat dari refleksi diri melalui cerita yang telah dilakukan.

Sesi 2

“Monitoring Diri”

(durasi : 30 menit)

Alat dan bahan :

1. Slide
2. Laptop
3. Soundsystem
4. Buku saku
5. Kertas HVS
6. Spidol

Tujuan :

1. Untuk memberikan gambaran pada peserta mengenai monitoring diri
2. Untuk mengajak peserta mengamati perilaku penggunaan internet secara mandiri

Prosedur :

1. Trainer memberikan penjelasan pada peserta mengenai monitoring diri
2. Trainer memberikan contoh pengamatan dan pencatatan perilaku
3. Trainer meminta peserta untuk melakukan monitoring diri di rumah selama satu minggu

Materi : Monitoring Diri

Monitoring diri merupakan proses di mana individu mengadakan pemantauan (memonitor) terhadap perilakunya. Perilaku yang akan dimonitor oleh peserta adalah perilaku penggunaan internet. Tujuan monitoring diri di sini adalah agar peserta mampu mengawasi perilaku penggunaan internet sehingga mampu mengenali perilaku penggunaan internet yang dimiliki apakah tergolong dalam kategori sehat atau bermasalah. Monitoring diri dalam program ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan terhadap perilaku penggunaan internet kemudian mencatatnya pada buku saku yang telah disediakan.

Tahap monitor diri atau observasi diri merupakan tahapan yang penting dalam program pengelolaan diri perilaku. Hal ini dikarenakan hasil dari monitoring diri ini dapat dijadikan sebagai bahan peserta untuk memahami perilaku penggunaan internet. Pada tahap ini, peserta dibantu untuk memilih pencatatan perilaku penggunaan internet dengan menggunakan *duration data sheet*. *Duration data sheet* berguna untuk melihat berapa banyak waktu yang dihabiskan peserta untuk menggunakan internet setiap harinya.

Tugas Peserta

Dalam sesi ini, fasilitator memberi arahan pada peserta untuk mengamati perilaku penggunaan internet sehari-hari. Fasilitator menjelaskan hal-hal yang perlu diamati oleh peserta, yaitu : titik mulainya perilaku penggunaan internet (*onset*), titik berakhirnya perilaku penggunaan internet (*offset*), durasi penggunaan internet, efek yang dirasakan peserta dari perilaku penggunaan internet, dan dampak penggunaan internet dalam satu hari. Selanjutnya, peserta diminta untuk melakukan praktek monitoring diri di rumah selama satu minggu. Hal ini bertujuan agar peserta dapat mengamati perilaku penggunaan internet secara mandiri.

Pertemuan ke-2

Sesi 3

“Pemahaman Diri”

(durasi : 60 menit)

Alat dan bahan :

1. Soundsystem
2. Buku saku
3. Kertas HVS
4. Spidol
5. Laptop

6. Lembar *worksheet* 1, 2, 3, 4 dan 5
7. Bolpoin

Tujuan :

1. Untuk mengetahui penggunaan internet peserta
2. Untuk melakukan evaluasi dampak internet terhadap cita-cita peserta
3. Untuk mengajak peserta menyadari perilaku penggunaan internet yang bermasalah
4. Untuk mengajak peserta mencari solusi untuk mengurangi penggunaan internet

Prosedur :

1. Peserta diminta untuk melakukan senam otak terlebih dahulu sebelum masuk pada program pengelolaan diri
2. Trainer meminta peserta untuk menyebutkan hasil pengamatan dan pencatatan perilaku penggunaan internet dan kendala yang dialami selama pencatatan
3. Trainer dan peserta mendiskusikan solusi untuk mengatasi kendala tersebut
4. Fasilitator memandu peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 5 : “Apa cita-citaku terhambat?”
5. Trainer meminta peserta untuk membuat satu lingkaran untuk mengevaluasi diri mengenai dampak penggunaan internet
6. Trainer menjelaskan kepada peserta pentingnya mengurangi penggunaan internet
7. Fasilitator memandu peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 6 : “Solusi mengurangi penggunaan internet” untuk mengetahui pendapat peserta mengenai cara mengurangi penggunaan internet
8. Trainer menjelaskan materi pengelolaan diri

Materi : Pengelolaan Diri

Penggunaan internet salah satunya dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengontrol diri. Seseorang yang tidak mampu mengendalikan dirinya dalam menggunakan internet akan mengarah pada perilaku kecanduan. Untuk itu, perlu adanya pengarahan perilaku agar peserta dapat menggunakan internet dengan lebih bijaksana. Teknik yang akan digunakan di sini adalah teknik pengelolaan diri perilakuan.

Pengelolaan diri merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang melibatkan seseorang untuk mengendalikan kemunculan perilaku bermasalah. Dalam hal ini, perilaku bermasalah tersebut adalah perilaku penggunaan internet. Manfaat dari teknik perilaku pengelolaan diri ini, yaitu : membuat seseorang menyadari perilaku penggunaan internet yang berlebihan, sehingga dapat mengurangi penggunaan internet.

Pengelolaan diri dalam arti luas ialah prosedur di mana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini, peserta biasanya terlibat langsung pada beberapa kegiatan, yaitu : menentukan perilaku sasaran yang akan dirubah (perilaku penggunaan internet), memonitor perilaku tersebut (monitoring diri), memilih prosedur yang akan diterapkan (teknik pengelolaan diri), melaksanakan prosedur yang akan diterapkan dan melakukan evaluasi terhadap prosedur tersebut. Dalam hal ini, peserta akan melakukan monitoring diri secara mandiri dengan panduan dari fasilitator, menerapkan prosedur pengelolaan diri dan melakukan evaluasi pada akhir pertemuan.

Sesi 4

“Pengaturan Lingkungan”

(durasi : 75 menit)

Alat dan bahan :

1. Lembar *worksheet* 6 dan 7
2. Bolpoin
3. Skenario

4. Slide
5. Laptop
6. LCD
7. Soundsystem
8. Kursi slayer
9. *Doorprise*

Tujuan :

1. Untuk meminta peserta merefleksikan diri mengenai lingkungan yang membuatnya menggunakan internet
2. Untuk membuat peserta memahami dampak penggunaan internet yang berlebihan
3. Untuk memberikan gambaran peserta mengenai pengaturan lingkungan, merefleksikannya dan mencari alternatif pengaturan lingkungan yang efektif

Prosedur :

1. Fasilitator memandu peserta untuk mengisi lembar *worksheet 7* :
“Bagaimana Lingkunganku?”
2. Fasilitator menyimpulkan pengisian *worksheet 7*
3. Fasilitator memberikan *games* pada peserta
4. Trainer mengajak peserta untuk melakukan psikodrama (bermain peran)
5. Trainer bersama peserta mengevaluasi mengenai psikodrama yang telah dilakukan
6. Trainer menjelaskan materi mengenai pengaturan lingkungan
7. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar *worksheet 8* :
“Lingkunganku”
8. Fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan cara mengatur lingkungannya agar dapat mengurangi penggunaan internet.
9. ISHOMA selama 30 menit
10. Fasilitator memberikan *doorprise* pada peserta yang menjawab pertanyaan dengan benar

Games

Fasilitator membagi peserta ke dalam dua kelompok. Setiap kelompok memilih salah seorang anggotanya untuk berperan sebagai robot. Setiap robot akan ditutup matanya menggunakan slayer yang telah disediakan sehingga tidak bisa melihat. setiap kelompok memberikan pengarahan pada robot anggota kelompoknya. Pengarahan tersebut menggunakan isyarat sebagai berikut : ja = jalan, ma = maju, mun = mundur, beka = belok kanan, beki = belok kiri, dan du= duduk. Setiap diharuskan mencapai tujuan permainan yaitu duduk di kursi yang telah disediakan. Robot yang mencapai sasaran cepat dan tepat dinyatakan sebagai juara. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih daya imajinasi dan kreativitas serta melatih kerja sama dalam kelompok.

Psikodrama (bermain peran)

Trainer membagi peserta ke dalam dua kelompok. Masing-masing kelompok akan diberikan tugas untuk bermain peran sesuai dengan skenario yang telah disediakan. Setiap kelompok diberi waktu 10 menit untuk memahami skenario. Setelah memahami skenario, setiap kelompok bermain drama secara bergiliran. Setiap kelompok akan diberikan waktu masing-masing 15 menit untuk bermain drama sesuai dengan skenario yang telah disediakan.

Materi : Pengaturan Lingkungan

Dari sisi lingkungan, pengelolaan diri memerlukan pengaturan lingkungan agar mempermudah terlaksananya. Pengaturan lingkungan ini terutama dibutuhkan untuk menghilangkan anteseden maupun dukungan atau pengukuhan terhadap perilaku penggunaan internet yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

1. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku penggunaan internet sulit muncul atau berkurang. Hal ini dilakukan dengan cara → menonaktifkan *gadget* saat perkuliahan berlangsung dan tidak menggunakan modem atau fasilitas internet saat kuliah atau mengerjakan tugas.

2. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sekitar ikut mengontrol perilaku penggunaan internet dan diharapkan tidak menimbulkan godaan pada peserta untuk menggunakan internet.
3. Mengubah lingkungan atau mengubah kebiasaan sehingga perilaku penggunaan internet hanya dapat berlangsung pada waktu dan tempat tertentu saja. Hal ini dilakukan dengan cara → menuliskan jadwal penggunaan internet, di mana fasilitas internet hanya digunakan pada waktu luang dan jangka waktu penggunaan maksimal satu jam setiap harinya.
4. Mengubah keadaan fisik atau psikologis, agar menimbulkan perubahan perilaku penggunaan internet. Hal ini dilakukan dengan cara → melakukan kegiatan lain pada waktu di mana biasanya peserta mengakses internet.

Sesi 5

“Penguatan Diri”

(durasi : 80 menit)

Alat dan bahan :

1. LCD
2. Laptop
3. Video
4. Lembar *worksheet* 9 dan 10
5. Bolpoin
6. Slide
7. Soundsystem
8. Kertas HVS
9. Spidol
10. Buku saku

Tujuan :

1. Untuk mengetahui akibat kecanduan internet
2. Untuk mengetahui komitmen peserta setelah memahami akibat kecanduan internet

3. Untuk memberikan gambaran mengenai penguatan perilaku dan memilih penguatan perilaku yang efektif
4. Untuk mengajak peserta mengamati perilaku penggunaan internet secara mandiri

Prosedur :

1. Trainer memutarakan tiga video mengenai akibat kecanduan internet
2. Fasilitator memandu peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 9 : “Review Video”
3. Peserta diajak untuk memberi tanggapan mengenai video yang sudah diputar dan mendiskusikan manfaat apa yang diperolehnya
4. Fasilitator memandu peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 10 : “Komitmen”
5. Fasilitator menyimpulkan pengisian *worksheet* 10
6. Trainer menjelaskan mengenai materi penguatan perilaku
7. Trainer menuliskan beberapa opsi mengenai macam-macam penguatan dan meminta peserta untuk memilih penguatan yang efektif
8. Fasilitator memberikan *Ice Breaking* pada peserta sebelum melanjutkan kembali program pengelolaan diri perilakuan
9. Fasilitator menjelaskan tugas peserta dan meminta mereka untuk melakukan monitoring diri di rumah selama satu minggu

Video Kecanduan Internet

Trainer memutarakan tiga video mengenai akibat kecanduan internet. setelah menonton video, peserta diminta untuk mengisi lembar *worksheet* 9 untuk melihat tanggapannya mengenai video tersebut. Video yang akan ditayangkan adalah :

Video 1 : bahaya kecanduan *game online*

Video ini menceritakan mengenai seorang anak berusia 16 tahun yang mengalami kecanduan terhadap *game online*. Kecanduan *game online* membuatnya bolos sekolah dan sering mengamuk sehingga harus menjalani perawatan di Rumah Sakit Jiwa.

Video 2 : gara-gara status *facebook*

Perempuan usia 20 tahun menjadi terdakwa di pengadilan karena tulisannya di situs jejaring sosial internet. Ia menuliskan kata-kata yang tidak menyenangkan orang lain sehingga orang tersebut melaporkannya pada pihak berwajib.

Video 3 : berkenalan dengan orang asing di *facebook*

Siswi SMA berkenalan dengan orang asing di *facebook* dan tanpa memberitahu orang tuanya, ia sering berkomunikasi dengan orang tersebut. sampai pada satu waktu, ia diculik dan disekap oleh orang tersebut beserta teman-temannya.

Materi Penguatan Perilaku

Agar perilaku yang telah terbentuk bertahan lama, diperlukan pemeliharaan perilaku. Pemeliharaan perilaku salah satunya melalui pemberian pengukuh. Pengukuh terbagi menjadi dua macam, yaitu positif dan negatif. Namun dalam program ini, hanya akan digunakan pengukuh positif untuk mengurangi penggunaan internet.

Pengukuh positif sering disinonimkan dengan kata hadiah. Pengukuh positif adalah suatu peristiwa yang dihadirkan segera yang mengikuti perilaku. Perilaku yang diberikan penguatan di sini adalah perilaku dalam mengatur waktu penggunaan internet. Jika peserta berhasil mengurangi waktu penggunaan internet sampai pada waktu maksimal satu jam setiap harinya, maka pengukuh akan diberikan. Pengukuh di sini berasal dari peserta itu sendiri yang diberikan secara mandiri dan juga berasal dari fasilitator di mana pengukuh diberikan berupa hadiah pada akhir pertemuan.

Beberapa macam alternatif pilihan yang dapat dijadikan pengukuh, yaitu :

1. Makanan

Makanan pada umumnya dapat mengukuhkan dan memelihara perilaku yang diikutinya bila seseorang dalam keadaan lapar. Namun demikian, pengukuh semacam ini hanya digunakan bila pengukuh lain tidak efektif. Penggunaan makanan sebagai pengukuh positif juga memiliki kemungkinan

kekenyangan, yang akan menyebabkan tidak efektif. Karena itu, pemberian makan sebagai pengukuh perlu disertai dengan pemberian pujian.

2. Benda-benda konkret

Penggunaan benda-benda sebagai pengukuh, sudah banyak terbukti keberhasilannya. Namun demikian, di samping masalah biaya yang harus dikeluarkan, reaksi negatif terhadap pengukuh semacam ini bervariasi.

3. Benda yang dapat ditukar sebagai pengukuh

Kepingan (uang logam atau yang lain), materai, bungkus barang dan sebagainya, dapat digunakan sebagai pengukuh positif bila dinyatakan laku ditukarkan dengan benda "idaman". Prosedur pengukuhan dengan benda-benda isyarat ini digunakan dalam berbagai program, terutama bagi anak-anak, remaja, termasuk juga anak luar biasa.

4. Aktivitas atau acara

Kegiatan yang menyenangkan dapat dipakai sebagai pengukuh positif. Bila suatu acara kegiatan diatur/dijanjiakan sesudah mengurangi perilaku penggunaan internet dan dapat berulang, maka acara tersebut dapat merupakan pengukuh positif.

5. Tindakan yang bersifat sosial

Tindakan sosial yang dimaksud di sini adalah aktivitas yang dihadirkan oleh orang lain dalam konteks sosial. Tindakan ini dapat berbentuk verbal maupun non-verbal. Contoh : memberikan pujian dan komentar.

Prosedur hukuman adalah suatu prosedur yang umumnya dicadangkan untuk perilaku-perilaku yang tidak adaptif. Dalam hal ini, perilaku tersebut adalah perilaku penggunaan internet yang berlebihan. Ada orang yang mengartikan hukuman sebagai siksaan fisik. Dalam makna lain, ada peristiwa yang dianggap hukuman oleh pemberi hukuman, bagi penerima hukuman dianggap sebagai bukan hukuman. Pada program pengelola diri ini, hukuman akan diberikan pada saat peserta tidak mampu mengurangi penggunaan internet.

Stimulus aversif merupakan stimulus yang berfungsi sebagai hukuman karena merupakan stimulus yang tidak menyenangkan. Ada dua macam stimulus aversif, yaitu :

1. Stimulus aversif bersyarat

Stimuli aversif yang bukan karena hasil belajar adalah stimuli tak bersyarat. Contohnya : pukulan keras, kejutan listrik, tersengat benda panas dan sebagainya.

2. Stimulus aversif tidak bersyarat

Stimuli aversif tidak bersyarat adalah stimuli yang berasal dari hasil belajar. Penundaan atau penghentian penguah yang biasanya didapat, dapat merupakan stimuli aversif.

Ice Breaking

Semua peserta diminta untuk berdiri berpasangan dan saling berhadapan. Salah satu peserta menjadi “cermin” dan peserta lain menjadi orang yang bercermin. Cermin bertugas mengikuti setiap gerakan dari peserta pasangannya (orang yang bercermin). Fasilitator memilih dua orang peserta untuk melakukan hal tersebut secara bergantian.

Tugas Peserta

Dalam sesi ini, fasilitator memberi arahan pada peserta untuk mengamati perilaku penggunaan internet sehari-hari. Fasilitator menjelaskan hal-hal yang perlu diamati oleh peserta, yaitu : titik mulainya perilaku penggunaan internet (*onset*), titik berakhirnya perilaku penggunaan internet (*offset*), durasi penggunaan internet, efek yang dirasakan peserta dari perilaku penggunaan internet, dampak penggunaan internet dalam satu hari. Selanjutnya, peserta diminta untuk melakukan praktek monitoring diri di rumah selama satu minggu. Hal ini bertujuan agar peserta dapat mengamati perilaku penggunaan internet secara mandiri.

Selain monitoring diri, peserta juga diminta untuk melakukan pengaturan lingkungan setiap harinya dan memberikan pengukuh dan hukuman yang telah dipilih. Pengukuh diberikan pada saat peserta mampu mengurangi penggunaan internet sampai satu jam setiap harinya. Sedangkan hukuman diberikan pada saat peserta tidak mampu mengurangi penggunaan internet sampai satu jam setiap harinya.

Pertemuan ke-3

Sesi 6

“Evaluasi Diri”

(durasi : 60 menit)

Alat dan bahan :

1. Soundsystem
2. LCD
3. Slide
4. Buku saku
5. Blanko evaluasi
6. Skala
7. Bolpoin
8. Hadiah

Tujuan :

1. Untuk mengetahui perubahan penggunaan internet yang dialami peserta
2. Untuk memahami pentingnya melakukan evaluasi diri
3. Untuk mengetahui manfaat yang diperoleh peserta dari program pengelolaan diri perilaku
4. Untuk mengetahui perubahan tingkat gejala kecanduan internet peserta

Prosedur :

1. Peserta diminta untuk melakukan senam otak terlebih dahulu sebelum masuk pada program pengelolaan diri

2. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi grafik pada buku saku dan merefleksikan perbedaan monitoring diri pada *baseline* dan perlakuan
3. Fasilitator memberikan hadiah pada peserta yang mampu menggunakan internet selama 8 jam perminggu
4. Fasilitator menjelaskan mengenai materi evaluasi diri
5. Fasilitator meminta peserta untuk melakukan evaluasi terhadap program pengelolaan diri perilaku pada Blanko Evaluasi yang telah disediakan
6. Fasilitator memberikan kesempatan pada peserta untuk melakukan evaluasi program secara lisan
7. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi skala *post-test* dari gejala kecanduan internet
8. Fasilitator menutup acara dan memberikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang membantu terlaksananya program

Materi : Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah tahapan di mana peserta diajak untuk membandingkan apa yang terjadi sebagai kenyataan apa yang seharusnya dilakukan. Sebagai contoh : peserta melakukan evaluasi penggunaan internet yang telah dilakukannya setelah melakukan tahapan pengelolaan diri. Evaluasi diri dilakukan dengan cara melihat catatan data observasi yang telah dituliskan dalam buku saku. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil (contoh : belum mampu mengurangi waktu penggunaan internet), maka perlu ditinjau kembali. Letak kegagalan mungkin pada tidak cocoknya pengukuh, hukuman atau prosedurnya yang perlu ditinjau kembali.

Worksheet 2
“Penggunaan Internet”

Lama waktu penggunaan internet adalah jam/hari

Aplikasi yang digunakan adalah :

- Game online
- Shopping online
- Jejaring sosial
- Blog
- Youtube
- Lainnya :

Biaya yang dikeluarkan untuk menggunakan internet

Apa yang dirasakan selama menggunakan internet ????

.....

.....

.....

Apa yang dirasakan ketika tidak menggunakan internet ???

.....

.....

.....

Alasan menggunakan internet adalah :

- Pekerjaan (.....%)
- Akademik (.....%)
- Hiburan (.....%)
- Sosial (.....%)
- Lainnya :(.....%)

Worksheet 3

“Apa yang Saya Lakukan??”

Jika,,,

maka,,,

Saya sudah menggunakan internet selama satu jam	
Saya tidak bisa mengakses internet dengan mudah	
Saya memiliki banyak waktu luang	
Saya memiliki teman baru di media sosial	
Saya merasa jenuh dengan rutinitas	
Saya mengalami banyak masalah	
Saya memiliki teman untuk diajak <i>chatting /game online</i>	
Saya tidak memiliki fasilitas internet	
Saya ditegur orang lain karena menggunakan internet	
Saya merasa lelah dengan tugas perkuliahan yang banyak	

Worksheet 4

“Dampak Positif dan Negatif Internet”

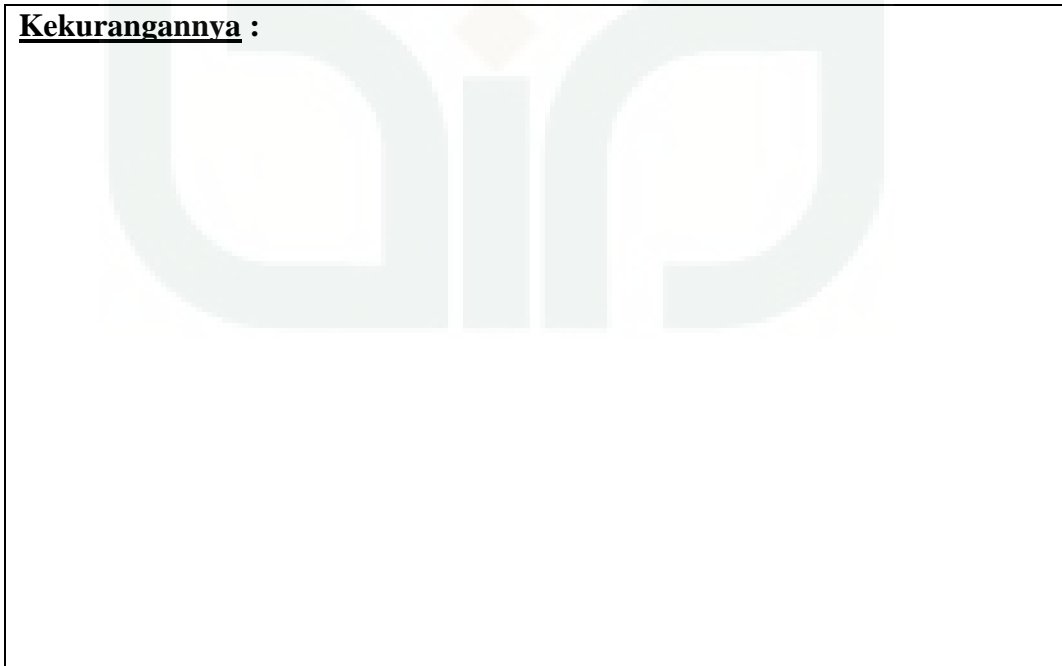
Menurut saya internet itu

Kelebihannya :



Tapi,,,,,

Kekurangannya :



Dengan memperhatikan kelebihan dan kekurangan dari internet,
maka saya menyimpulkan bahwa internet itu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Worksheet 5

“Apa cita-citaku terhambat?”

Internet membuat saya kehilangan

.....
.....
.....
.....
.....

Internet juga menghambat saya untuk

.....
.....
.....
.....
.....

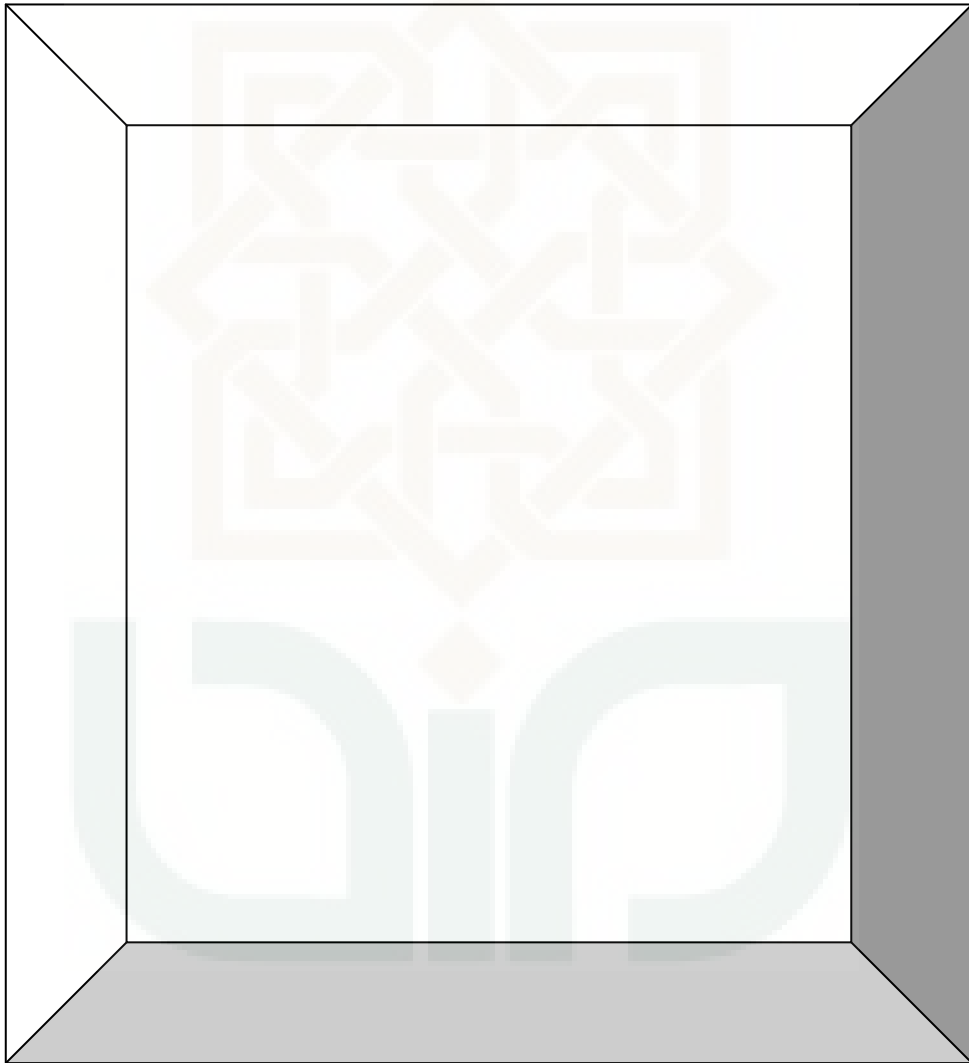
Sehingga membuat saya

.....
.....
.....
.....
.....

Worksheet 6

“Solusi Mengurangi penggunaan Internet”

Menurut saya beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi penggunaan internet adalah :



Worksheet 7

“Bagaimana Lingkunganku?”

Hal-hal yang membuat saya menggunakan internet adalah

Situasi	ya	tidak
Wi-fi gratis		
waktu luang		
Tidak ada kegiatan		
Bosan dengan rutinitas		
Banyak masalah		
Tugas menumpuk		
Tidak ada teman mengobrol		
Kuliah membosankan		
Tidak memahami materi kuliah		
Sulit tidur		
Tersedianya fasilitas (<i>gadget</i> , laptop, modem, dll)		
Penjelasan dosen yang sulit difahami		
Teman sibuk dengan <i>gadget</i> masing-masing		
Tempat tinggal dekat dengan warnet		
Memiliki teman baru di dunia maya		

Catatan :

“jika ada beberapa hal atau situasi yang tidak tercatat, silahkan isi kolom yang masih kosong”

Worksheet 8
“Lingkunganku?”

Lingkungan fisik :

Lingkungan sosial :

Kebiasaan :

Psikologis :



Worksheet 9
“Review Video”

Video 1



Video 2



Video 3



Kesimpulan :

Setelah melihat beberapa video mengenai kecanduan internet, saya menyimpulkan bahwa internet itu

.....

.....

.....

.....

.....



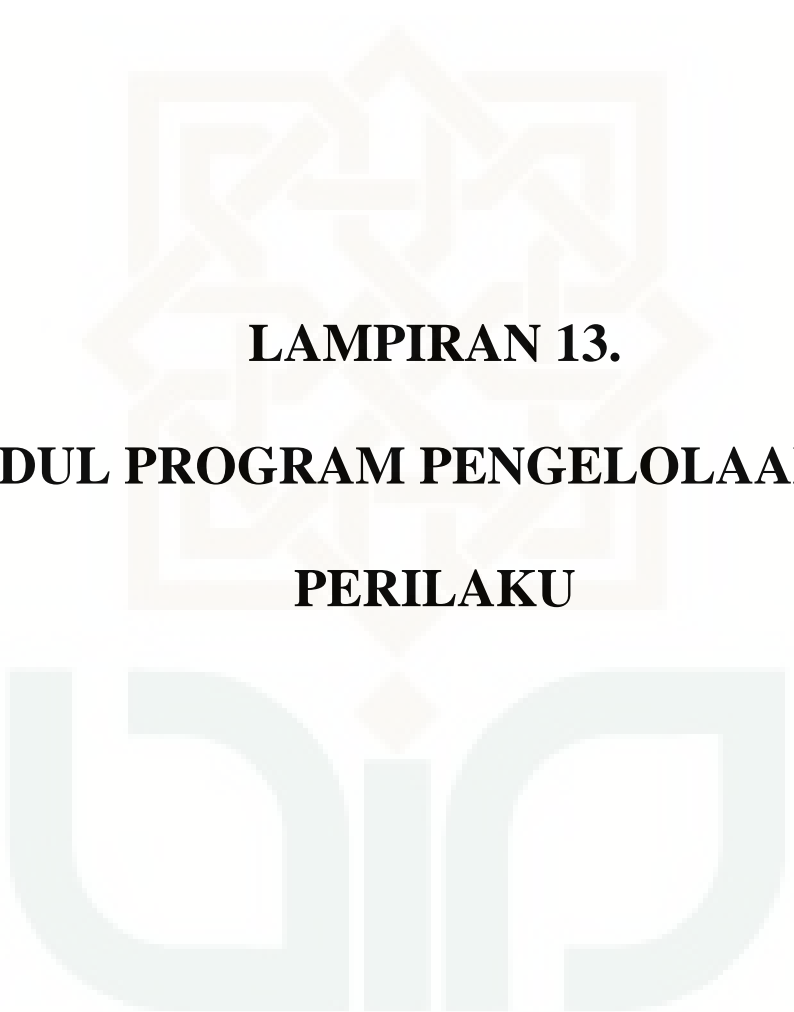
Worksheet 10

“Komitmen”

Setelah mengetahui berbagai akibat yang ditimbulkan dari kecanduan internet, maka saya akan

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-





LAMPIRAN 13.
MODUL PROGRAM PENGELOLAAN DIRI
PERILAKU

RANCANGAN MODUL

PENGELOLAAN DIRI PERILAKUAN



Pertemuan ke-1

“Pembukaan”
(durasi : 30 menit)

Alat dan bahan :

1. Kertas perkenalan
2. Bolpoin
3. Bola
4. Lembar *informed consent*
5. Lembar *worksheet 1*
6. Perangkat soundsystem
7. LCD
8. Slide
9. Laptop

Tujuan :

1. Untuk menjelaskan program, tugas dan hak-hak peserta
2. Untuk mengenal satu sama lain melalui permainan
3. Untuk membuat kesepakatan antara fasilitator dan peserta yang akan mendukung berjalannya program dengan lancar
4. Untuk melihat apa saja cita-cita yang ingin dicapai peserta

Prosedur :

1. Peneliti mengucapkan “Selamat Datang” kepada peserta dan menjelaskan maksud dan tujuan program
2. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan permainan perkenalan
3. Peneliti menjelaskan isi dari lembar *informed consent* dan mendiskusikan mengenai beberapa hal yang perlu disepakati
4. Peserta diminta untuk membaca dan menandatangani lembar *informed consent*
5. Peserta diminta untuk mengisi *worksheet 1* : “cita-citaku”

Permainan Perkenalan

Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan “nama julukan” di atas kertas yang telah disediakan dan mengajak peserta melakukan permainan perkenalan. Fasilitator akan bermain mengingat nama teman dengan cara melemparkan bola ke arah peserta secara acak. Setiap peserta yang menangkap bola, harus menyebutkan nama julukannya sendiri. Permainan ini diulang sampai semua peserta menyebutkan nama. Fasilitator kemudian melempar kembali bola pada peserta dengan menyebutkan nama julukannya sendiri dan peserta yang akan menangkap bola. Semua peserta melempar dan menangkap bola secara acak. Peserta yang salah menyebutkan nama panggilan temannya diharuskan untuk mengingat semua nama panggilan teman secara benar.

Sesi 1

“Pemetaan Diri”

(durasi : 70 menit)

Alat dan bahan :

1. Lembar *worksheet* 2, 3 dan 4
2. Kertas HVS
3. Bolpoin
4. Soundsystem
5. LCD
6. Laptop
7. Slide

Tujuan :

1. Untuk memberikan gambaran pada peserta mengenai penggunaan internet
2. Untuk mengetahui tindakan yang akan dilakukan peserta pada situasi tertentu
3. Untuk mengetahui dampak positif dan negatif internet dari sudut pandang peserta
4. Untuk mengajak peserta merefleksikan diri melalui cerita pengalaman

5. Untuk mengetahui kecenderungan gejala kecanduan internet peserta

Prosedur :

1. Peneliti menjelaskan materi pengantar mengenai penggunaan internet yang dianggap bermasalah
2. Peserta diminta untuk mengisi lembar *worksheet* 2 : “Penggunaan Internet” *worksheet* 3 : “Apa yang saya lakukan?” dan disimpulkan oleh peneliti
3. Fasilitator memandu peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 4 : “Dampak Positif dan Negatif Internet” dan disimpulkan oleh peneliti
4. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain *games* : “cerita saya”
5. Peneliti membuat kelompok kecil dan meminta peserta untuk menceritakan pengalamannya menggunakan internet yang berdampak pada kehidupannya

Materi : Penggunaan Internet Bermasalah

Perkembangan teknologi pada saat ini sudah semakin canggih. Hal ini dapat terlihat dari munculnya beberapa alat komunikasi dan teknologi yang memudahkan seseorang dalam melakukan berbagai hal. Salah satunya adalah teknologi internet. Internet memiliki banyak kegunaan, misalnya : sebagai alat pengirim data, jejaring sosial, memberikan berbagai informasi dan lain-lain. Berbagai manfaat itulah yang kemudian membuat para pengguna merasa membutuhkan internet. Semakin lama hal ini akan berpotensi menjadi bentuk kecanduan.

Kecanduan internet menurut Young (1996) adalah situasi di mana seorang pengguna internet melupakan realitas yang ada karena merasa lebih senang berada di dunia maya. Hal ini yang kemudian membuat seseorang merasa nyaman berada di satu ruangan sendirian dari pada berkumpul dengan banyak orang, atau bahkan merasa asyik sendiri meskipun di sekitarnya ada orang lain karena sibuk berinternet. Gejala kecanduan internet disebabkan beberapa hal, yaitu : koneksi ke internet yang berlebihan, tuntutan yang besar dalam menggunakan internet dan kesulitan manajemen waktu.

Berdasarkan berita yang diperoleh dari detik.com, menceritakan sebuah kasus yang terjadi di China akibat kecanduan internet membuat seorang suami lupa akan janjinya kepada istri untuk menghentikan aktivitas berinternet tersebut. Hal ini kemudian memicu kemarahan sang istri hingga tega memotong tangan kanan suaminya ketika ketahuan sedang berinternet di sebuah warnet.

Pengguna internet yang mengalami kecanduan biasanya mengakses internet hingga 38,5 jam setiap minggunya (Young dan Rogers, 1998). Sedangkan pengguna internet yang sehat hanya menggunakan internet selama 8 jam perminggu. Oleh karena itu, sudah seharusnya pengguna menggunakan media internet tersebut sesuai dengan kebutuhan. Pengguna yang tidak memanfaatkan fasilitas internet sesuai kebutuhan dan hanya karena untuk mencari kepuasan akan mengarah pada penggunaan internet bermasalah. Penggunaan internet bermasalah di sini dapat dilihat dari lama waktu yang telah dihabiskan untuk membuka internet, aplikasi yang digunakan dan biaya yang dikeluarkan untuk mengakses internet. Selain itu, penggunaan internet yang dikategorikan bermasalah dapat dilihat dari efek yang ditimbulkan dari penggunaan internet (Andari, 2010), misalnya : menyia-nyiakan waktu, menghabiskan banyak uang, tugas kuliah dikerjakan kurang maksimal karena sibuk berinternet atau bahkan tugas kuliah tertunda, hubungan sosial menjadi terganggu dan efek lain yang ditimbulkan akibat bermain internet.

Cerita Pengalaman

Peneliti meminta peserta untuk membuat beberapa kelompok kecil. Kemudian, fasilitator memandu peserta untuk mengungkapkan pengalamannya menggunakan internet yang berdampak pada kehidupannya. Fasilitator menggunakan *worksheet* 2, 3 dan 4 sebagai bahan untuk membantu menggali pengalaman peserta. Peserta lain ditugaskan mendengarkan cerita tersebut dan memberikan tanggapan atau komentar atas cerita pengalaman yang diungkapkan oleh peserta lain. Cerita pengalaman ini akan dilakukan dalam waktu 20 menit. Selanjutnya, peneliti menyimpulkan manfaat dari refleksi diri melalui cerita.

Sesi 2

“Pengamatan Diri”

(durasi : 20 menit)

Alat dan bahan :

1. Slide
2. Laptop
3. Soundsystem
4. Buku saku
5. Kertas HVS
6. Spidol

Tujuan :

1. Untuk memberikan gambaran pada peserta mengenai pengamatan diri
2. Untuk mengajak peserta mengamati perilaku penggunaan internet secara mandiri

Prosedur :

1. Peneliti memberikan penjelasan pada peserta mengenai pengamatan diri
2. Peneliti memberikan contoh pengamatan dan pencatatan perilaku penggunaan internet
3. Peneliti meminta peserta untuk melakukan pengamatan diri di rumah selama tiga hari

Materi : Pengamatan Diri

Pengamatan diri adalah melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap perilaku penggunaan internet sehari-hari. Tujuan dari pengamatan diri di sini adalah agar peserta mampu mengawasi perilaku penggunaan internet sehingga mampu mengenali perilaku penggunaan internet yang dimiliki apakah tergolong dalam kategori sehat atau bermasalah (Purwanta, 2012). Pengamatan diri dalam program ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan terhadap perilaku penggunaan internet, kemudian mencatatnya pada buku saku yang telah disediakan. Pada tahap ini, peserta dibantu untuk memilih pencatatan perilaku

penggunaan internet dengan menggunakan *duration data sheet* (Miltenberger, 2004). *Duration data sheet* berguna untuk melihat berapa banyak waktu yang dihabiskan peserta untuk menggunakan internet setiap harinya. Selain itu, peneliti juga melengkapi hasil pencatatan dengan beberapa hal yang dibutuhkan.

Tugas Peserta

Dalam sesi ini, peneliti memberi arahan pada peserta untuk mengamati perilaku penggunaan internet sehari-hari. Peneliti menjelaskan hal-hal yang perlu diamati oleh peserta, yaitu : titik mulainya perilaku penggunaan internet (*onset*), titik berakhirnya perilaku penggunaan internet (*offset*), durasi penggunaan internet, efek yang dirasakan peserta dari perilaku penggunaan internet, dan dampak penggunaan internet dalam satu hari. Selanjutnya, peserta diminta untuk melakukan praktek pengamatan diri di rumah selama tiga hari. Hal ini bertujuan agar peserta dapat mengamati perilaku penggunaan internet secara mandiri.

Pertemuan ke-2

Sesi 3

“Pemahaman Diri”

(durasi : 90 menit)

Alat dan bahan :

1. Soundsystem
2. Buku saku
3. Kertas HVS
4. Spidol
5. Laptop
6. Lembar *worksheet* 1, 2, 3, 4 dan 5
7. Bolpoin
8. Video

Tujuan :

1. Agar peserta dapat menyadari penggunaan internet
2. Agar peserta dapat mengetahui akibat kecanduan internet

Prosedur :

1. Peneliti meminta peserta untuk menyebutkan hasil pengamatan dan pencatatan perilaku penggunaan internet dan kendala yang dialami selama pencatatan
2. Peneliti dan peserta mendiskusikan solusi untuk mengatasi kendala tersebut
3. Fasilitator membagi seluruh peserta ke dalam beberapa kelompok kecil
4. Setiap peserta akan diajak untuk memahami perilaku penggunaan internet yang dimilikinya
5. Sebelum melanjutkan program, fasilitator mengajak peserta untuk bermain *games* : “kata saya”
6. Peneliti menjelaskan materi mengenai pengelolaan diri
7. Peneliti mengajak peserta untuk menonton tayangan video mengenai kecanduan internet dan meminta mereka untuk mengisi lembar *worksheet* 5 : “Review Video”
8. Peneliti mengajak peserta untuk mendiskusikan manfaat yang dapat diperoleh dari video kecanduan internet

Materi : Pengelolaan Diri

Penggunaan internet salah satunya dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengontrol diri. Seseorang yang tidak mampu mengendalikan dirinya dalam menggunakan internet akan mengarah pada perilaku kecanduan. Untuk itu, perlu adanya pengarahan perilaku agar peserta dapat menggunakan internet dengan lebih bijaksana. Teknik yang akan digunakan di sini adalah teknik pengelolaan diri perilkuan.

Pengelolaan diri merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang melibatkan seseorang untuk mengendalikan kemunculan perilaku bermasalah. Dalam hal ini, perilaku bermasalah tersebut adalah perilaku penggunaan internet. Manfaat dari teknik perilaku pengelolaan diri ini, yaitu : membuat seseorang menyadari perilaku penggunaan internet yang berlebihan, sehingga dapat mengurangi penggunaan internet.

Pengelolaan diri dalam arti luas ialah prosedur di mana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini, peserta biasanya terlibat langsung pada beberapa kegiatan, yaitu : menentukan perilaku sasaran yang akan dirubah (perilaku penggunaan internet), memonitor perilaku tersebut (monitoring diri), memilih prosedur yang akan diterapkan (teknik pengelolaan diri), melaksanakan prosedur yang akan diterapkan dan melakukan evaluasi terhadap prosedur tersebut. Dalam hal ini, peserta akan melakukan monitoring diri secara mandiri dengan panduan dari fasilitator, menerapkan prosedur pengelolaan diri dan melakukan evaluasi pada akhir pertemuan.

Pemahaman Diri

Fasilitator akan membagi peserta ke dalam beberapa kelompok kecil. Semua peserta akan diajak untuk memahami diri mengenai perilaku penggunaan internet. Setiap kelompok didampingi oleh fasilitator. Tugas fasilitator adalah menanyakan kepada setiap peserta mengenai pemahaman dirinya. Hal ini didasarkan pada hasil dari pencatatan perilaku penggunaan internet pada buku saku, *worksheet* 1,2,3 dan 4. Tujuannya agar peserta dapat memahami perilaku penggunaan internet yang dimilikinya, sehingga memiliki keinginan untuk mengurangi atau mengubah perilaku tersebut. Selain itu, fasilitator juga menjelaskan pada peserta pentingnya mengurangi penggunaan internet.

Video Kecanduan Internet

Peneliti memutarakan tiga video mengenai akibat kecanduan internet. setelah menonton video, peserta diminta untuk mengisi lembar *worksheet* 5 untuk melihat tanggapannya mengenai video tersebut. Video yang akan ditayangkan adalah :

Video 1 : bahaya kecanduan *game online*

Video ini menceritakan mengenai seorang anak berusia 16 tahun yang mengalami kecanduan terhadap *game online*. Kecanduan *game online* membuatnya bolos sekolah dan sering mengamuk sehingga harus menjalani perawatan di Rumah Sakit Jiwa.

Video 2 : gara-gara status *facebook*

Perempuan usia 20 tahun menjadi terdakwa di pengadilan karena tulisannya di situs jejaring sosial internet. Ia menuliskan kata-kata yang tidak menyenangkan orang lain sehingga orang tersebut melaporkannya pada pihak berwajib.

Video 3 : berkenalan dengan orang asing di *facebook*

Siswi SMA berkenalan dengan orang asing di *facebook* dan tanpa memberitahu orang tuanya, ia sering berkomunikasi dengan orang tersebut. sampai pada satu waktu, ia diculik dan disekap oleh orang tersebut beserta teman-temannya.

Pertemuan ke-3

Sesi 4

“Pengaturan Lingkungan”

(durasi : 75 menit)

Alat dan bahan :

1. Lembar *worksheet* 6 dan 7
2. Bolpoin
3. Kertas HVS
4. Skenario
5. Slide
6. Laptop
7. LCD
8. Soundsystem

Tujuan :

1. Untuk mengetahui kondisi lingkungan fisik dan sosial yang mendukung penggunaan internet peserta
2. Untuk memberikan gambaran peserta mengenai pengaturan lingkungan, merefleksikannya dan mencari alternatif pengaturan lingkungan

Prosedur :

1. Peneliti meminta peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 6 : “Bagaimana Kondisi Lingkunganku?” dan disimpulkan oleh peneliti
2. Peneliti menjelaskan materi mengenai pengaturan lingkungan
3. Peneliti meminta peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 7 : “Mengatur Lingkunganku”
4. Peneliti mengajak peserta untuk melakukan psikodrama (bermain peran)
5. Peneliti bersama peserta mengevaluasi mengenai psikodrama yang telah dilakukan
6. Peneliti mengajak peserta untuk mendiskusikan cara mengatur lingkungannya agar dapat mengurangi penggunaan internet. cara mengatur lingkungan di sini disesuaikan dengan kemampuan peserta masing-masing

Materi : Pengaturan Lingkungan

Dari sisi lingkungan, pengelolaan diri memerlukan pengaturan lingkungan agar mempermudah terlaksananya. Pengaturan lingkungan ini terutama dibutuhkan untuk menghilangkan anteseden maupun dukungan atau penguatan terhadap perilaku penggunaan internet yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

1. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku penggunaan internet sulit muncul atau berkurang. Hal ini dilakukan dengan cara → menonaktifkan *gadget* saat perkuliahan berlangsung dan tidak menggunakan modem atau fasilitas internet saat kuliah atau mengerjakan tugas.
2. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sekitar ikut mengontrol perilaku penggunaan internet dan diharapkan tidak menimbulkan godaan pada peserta untuk menggunakan internet.

3. Mengubah lingkungan atau mengubah kebiasaan sehingga perilaku penggunaan internet hanya dapat berlangsung pada waktu dan tempat tertentu saja. Hal ini dilakukan dengan cara → menuliskan jadwal penggunaan internet, di mana fasilitas internet hanya digunakan pada waktu luang dan jangka waktu penggunaan maksimal satu jam setiap harinya.
4. Mengubah keadaan fisik atau psikologis, agar menimbulkan perubahan perilaku penggunaan internet. Hal ini dilakukan dengan cara → melakukan kegiatan lain pada waktu di mana biasanya peserta mengakses internet.

Psikodrama (bermain peran)

Peneliti membagi peserta ke dalam dua kelompok. Masing-masing kelompok akan diberikan tugas untuk bermain peran sesuai dengan skenario yang telah disediakan. Setiap kelompok diberi waktu 10 menit untuk memahami skenario. Setelah memahami skenario, setiap kelompok bermain drama secara bergiliran. Setiap kelompok akan diberikan waktu masing-masing 15 menit untuk bermain drama sesuai dengan skenario yang telah disediakan. Setelah semua kelompok selesai, peneliti dan peserta bersama-sama mendiskusikan manfaat yang diperoleh dari bermain peran.

Sesi 5

“Penguatan Diri”

(durasi : 45 menit)

Alat dan bahan :

1. LCD
2. Lembar *worksheet* 8 dan 9
3. Kertas HVS
4. Spidol
5. Bolpoin
6. Slide
7. Soundsystem

8. Buku saku

Tujuan :

1. Untuk memberikan gambaran mengenai penguatan perilaku dan mencari penguatan perilaku yang akan diterapkan peserta
2. Untuk mengetahui komitmen peserta setelah intervensi
3. Untuk mengajak peserta mengamati perilaku penggunaan internet secara mandiri

Prosedur :

1. Peneliti menjelaskan mengenai materi penguatan perilaku
2. Peneliti meminta peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 8 : “*Reward & Punishment*”
3. Peneliti bersama-sama peserta mendiskusikan mengenai *reward* dan *punishment* yang berasal dari peserta itu sendiri, di mana penguatan dan hukuman di sini berupa hal-hal yang bersifat abstrak, seperti tindakan sosial
4. Peneliti memandu peserta untuk mengisi lembar *worksheet* 9 : “Komitmen”
5. Peneliti menyimpulkan pengisian *worksheet* 8 dan 9
6. Peneliti menjelaskan tugas peserta dan meminta mereka untuk melakukan pengamatan diri di rumah selama tiga hari

Materi Penguatan Perilaku

Agar perilaku yang telah terbentuk bertahan lama, diperlukan pemeliharaan perilaku. Pemeliharaan perilaku salah satunya melalui pemberian penguatan. Penguatan terbagi menjadi dua macam, yaitu positif dan negatif. Namun dalam program ini, hanya akan digunakan penguatan positif untuk mengurangi penggunaan internet.

Penguatan positif sering disinonimkan dengan kata hadiah. Penguatan positif adalah suatu peristiwa yang dihadirkan segera yang mengikuti perilaku. Perilaku yang diberikan penguatan di sini adalah perilaku dalam mengatur waktu penggunaan internet. Jika peserta berhasil mengurangi waktu penggunaan internet

sampai pada waktu maksimal satu jam setiap harinya, maka pengukuh akan diberikan. Pengukuh di sini berasal dari peserta itu sendiri yang diberikan secara mandiri dan juga berasal dari fasilitator di mana pengukuh diberikan berupa hadiah pada akhir pertemuan.

Beberapa macam alternatif pilihan yang dapat dijadikan pengukuh, yaitu :

1. Makanan

Makanan pada umumnya dapat mengukuhkan dan memelihara perilaku yang diikutinya bila seseorang dalam keadaan lapar. Namun demikian, pengukuh semacam ini hanya digunakan bila pengukuh lain tidak efektif. Penggunaan makanan sebagai pengukuh positif juga memiliki kemungkinan kekenyangan, yang akan menyebabkan tidak efektif. Karena itu, pemberian makan sebagai pengukuh perlu disertai dengan pemberian pujian.

2. Benda-benda konkret

Penggunaan benda-benda sebagai pengukuh, sudah banyak terbukti keberhasilannya. Namun demikian, di samping masalah biaya yang harus dikeluarkan, reaksi negatif terhadap pengukuh semacam ini bervariasi.

3. Benda yang dapat ditukar sebagai pengukuh

Kepingan (uang logam atau yang lain), materai, bungkus barang dan sebagainya, dapat digunakan sebagai pengukuh positif bila dinyatakan laku ditukarkan dengan benda “idaman”. Prosedur pengukuhan dengan benda-benda isyarat ini digunakan dalam berbagai program, terutama bagi anak-anak, remaja, termasuk juga anak luar biasa.

4. Aktivitas atau acara

Kegiatan yang menyenangkan dapat dipakai sebagai pengukuh positif. Bila suatu acara kegiatan diatur/dijanjiakan sesudah mengurangi perilaku penggunaan internet dan dapat berulang, maka acara tersebut dapat merupakan pengukuh positif.

5. Tindakan yang bersifat sosial

Tindakan sosial yang dimaksud di sini adalah aktivitas yang dihadirkan oleh orang lain dalam konteks sosial. Tindakan ini dapat berbentuk verbal maupun non-verbal. Contoh : memberikan pujian dan komentar.

Prosedur hukuman adalah suatu prosedur yang umumnya dicadangkan untuk perilaku-perilaku yang tidak adaptif. Dalam hal ini, perilaku tersebut adalah perilaku penggunaan internet yang berlebihan. Ada orang yang mengartikan hukuman sebagai siksaan fisik. Dalam makna lain, ada peristiwa yang dianggap hukuman oleh pemberi hukuman, bagi penerima hukuman dianggap sebagai bukan hukuman. Pada program pengelolaan diri ini, hukuman akan diberikan pada saat peserta tidak mampu mengurangi penggunaan internet.

Stimulus aversif merupakan stimulus yang berfungsi sebagai hukuman karena merupakan stimulus yang tidak menyenangkan. Ada dua macam stimulus aversif, yaitu :

1. Stimulus aversif bersyarat

Stimuli aversif yang bukan karena hasil belajar adalah stimuli tak bersyarat. Contohnya : pukulan keras, kejutan listrik, tersengat benda panas dan sebagainya.

2. Stimulus aversif tidak bersyarat

Stimuli aversif tidak bersyarat adalah stimuli yang berasal dari hasil belajar. Penundaan atau penghentian penguah yang biasanya didapat, dapat merupakan stimuli aversif.

Tugas Peserta

Dalam sesi ini, fasilitator memberi arahan pada peserta untuk mengamati perilaku penggunaan internet sehari-hari. Fasilitator menjelaskan hal-hal yang perlu diamati oleh peserta, yaitu : titik mulainya perilaku penggunaan internet (*onset*), titik berakhirnya perilaku penggunaan internet (*offset*), durasi penggunaan internet, efek yang dirasakan peserta dari perilaku penggunaan internet, dampak penggunaan internet dalam satu hari, dan konsekuensi yang diperoleh setelah mengurangi penggunaan internet. Selanjutnya, peserta diminta untuk melakukan praktek pengamatan diri di rumah selama tiga hari. Hal ini bertujuan agar peserta dapat mengamati perilaku penggunaan internet secara mandiri. Selain pengamatan diri, peserta juga diminta untuk melakukan pengaturan lingkungan setiap harinya.

Pertemuan ke-4

Sesi 6

“Evaluasi Diri”

(durasi : 30 menit)

Alat dan bahan :

1. Soundsystem
2. LCD
3. Slide
4. Buku saku
5. Blanko evaluasi
6. Skala
7. Bolpoin
8. Hadiah

Tujuan :

1. Untuk mengetahui perubahan penggunaan internet yang dialami peserta
2. Untuk memahami pentingnya melakukan evaluasi diri
3. Untuk mengetahui manfaat yang diperoleh peserta dari program pengelolaan diri perilaku
4. Untuk mengetahui perubahan tingkat gejala kecanduan internet peserta

Prosedur :

1. Peserta diminta untuk merefleksikan diri mengenai perbedaan atau perubahan yang dirasakan dari proses pengamatan diri pada *baseline* dan perlakuan
2. Peneliti menjelaskan mengenai materi evaluasi diri dan mendiskusikan hasil perubahan perilaku penggunaan internet yang dialami peserta
3. Peneliti meminta peserta untuk mengisi skala *post-test* dari gejala kecanduan internet
4. Peneliti meminta peserta untuk melakukan evaluasi terhadap program pengelolaan diri perilaku pada Blanko Evaluasi yang telah disediakan

5. Peneliti memberikan kesempatan pada peserta untuk melakukan evaluasi program secara lisan dan meminta peserta untuk memberikan kritik dan saran kepada peneliti
6. Peneliti memberikan sertifikat kepada peserta sebagai tanda terima kasih atas partisipasi peserta dalam program pengelolaan diri perilaku
7. Peneliti menutup acara dan memberikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang membantu terlaksananya program

Materi : Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah tahapan di mana peserta diajak untuk membandingkan apa yang terjadi sebagai kenyataan apa yang seharusnya dilakukan. Sebagai contoh : peserta melakukan evaluasi penggunaan internet yang telah dilakukannya setelah melakukan tahapan pengelolaan diri. Evaluasi diri dilakukan dengan cara melihat catatan data observasi yang telah dituliskan dalam buku saku. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil (contoh : belum mampu mengurangi waktu penggunaan internet), maka perlu ditinjau kembali. Letak kegagalan mungkin pada tidak cocoknya pengukuh, hukuman atau prosedurnya yang perlu ditinjau kembali.

Worksheet 2
“Penggunaan Internet”

Lama waktu penggunaan internet adalah jam/hari

Aplikasi yang digunakan adalah :

- Game online
- Shopping online
- Jejaring sosial
- Blog
- Youtube
- Lainnya :

Biaya yang dikeluarkan untuk menggunakan internet

Apa yang dirasakan selama menggunakan internet ????

.....

.....

.....

.....

.....

Apa yang dirasakan ketika tidak menggunakan internet ???

.....

.....

.....

.....

.....

Urutkan sesuai dengan hal yang paling sering dilakukan

Alasan menggunakan internet adalah :

- Pekerjaan
- Akademik
- Hiburan
- Sosial
-
-
-



Worksheet 3

“Apa yang Saya Lakukan??”

Jika,,,

maka,,,

Saya sudah menggunakan internet selama satu jam	
Saya tidak bisa mengakses internet dengan mudah	
Saya memiliki banyak waktu luang	
Saya memiliki teman baru di media sosial	
Saya merasa jenuh dengan rutinitas	
Saya mengalami banyak masalah	
Saya memiliki teman untuk diajak <i>chatting /game online</i>	
Saya tidak memiliki fasilitas internet	
Saya ditegur orang lain karena menggunakan internet	
Saya merasa lelah dengan tugas perkuliahan yang banyak	

Worksheet 4

“Dampak Positif dan Negatif Internet”

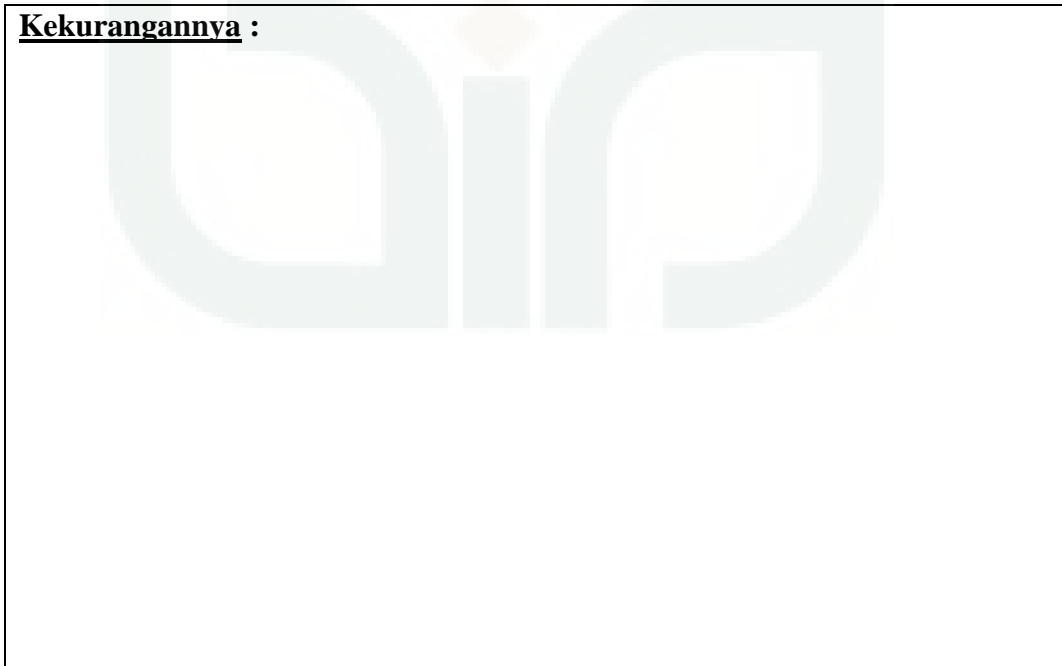
Menurut saya internet itu

Kelebihannya :



Tapi,,,,,

Kekurangannya :



Worksheet 5
“Review Video”

Video 1



Video 2



Video 3



Kesimpulan :

Setelah melihat beberapa video mengenai kecanduan internet, saya menyimpulkan bahwa internet itu

.....

.....

.....

.....

.....



Worksheet 6

“Bagaimana Kondisi Lingkunganku?”

Lingkungan fisik :



Lingkungan sosial :



Worksheet 7

“Mengatur Lingkunganku”

Setelah melakukan pengamatan diri dan memahami penggunaan internet, saya memerlukan solusi untuk mengurangi penggunaan internet, dengan cara :



Worksheet 8
“Reward & Punishment”

**Jika saya mampu mengurangi penggunaan internet, maka
saya layak mendapatkan :**



**Jika saya tidak mampu mengurangi penggunaan internet,
maka saya harus mendapatkan :**



Worksheet 9
“Komitmen”

Setelah mengetahui berbagai akibat yang ditimbulkan dari kecanduan internet, maka saya akan

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Lembar Evaluasi Program Pengelolaan Diri Perilaku

1. Manfaat apa saja yang dapat Saudara peroleh dari program ini?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Perubahan apa yang Saudara rasakan/ alami setelah mengikuti program ini?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Apakah program yang sudah dilaksanakan, membuat Saudara mampu mengatur dan mengurangi penggunaan internet?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Selama mengikuti program pengelolaan diri, kendala apa yang membuat Saudara mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengurangi penggunaan internet?

.....
.....
.....
.....
.....

Nama Peserta (Inisial) : _____

Baseline

BUKU SAKU

“PENGUNAAN INTERNET SAYA SEHARI-HARI”

Nama (Inisial) :

NIM :

"My Note"

Berapa Banyak waktu yang saya butuhkan untuk menggunakan Internet?

Hari ke-1

No	Waktu mulai	Waktu selesai	Durasi (menit)	Apa yang dirasakan /diperoleh
Total penggunaan internet dalam sehari =				menit
				=
				jam
				=/.....
				hari

Apa yang saya peroleh hari ini dengan menggunakan internet ?

.....
.....
.....

Ternyata, / hari saya digunakan internet, mengakibatkan

.....

Hari ke-2

No	Waktu mulai	Waktu selesai	Durasi (menit)	Apa yang dirasakan /diperoleh
Total penggunaan internet dalam sehari =				menit
				= jam
				=/..... hari

Apa yang saya peroleh hari ini dengan menggunakan internet ?

.....

.....

.....

.....

Ternyata,/..... hari saya digunakan internet, mengakibatkan

.....

.....

.....

Hari ke-3

No	Waktu mulai	Waktu selesai	Durasi (menit)	Apa yang dirasakan /diperoleh
Total penggunaan internet dalam sehari =				menit
				= jam
				=/..... hari

Apa yang saya peroleh hari ini dengan menggunakan internet ?

.....

.....

.....

.....

Ternyata,/..... hari saya digunakan internet, mengakibatkan

.....

.....

.....



*“Waktu adalah hal yang paling berharga,
tidak bisa dibeli, tidak bisa kembali,
Maka pergunakan waktu itu sebaik-baiknya
Agar tidak kau sesali”*

Nz.

Perlakuan

BUKU SAKU

“PENGUNAAN INTERNET SAYA SEHARI-HARI”

Nama (Inisial) :

NIM :

"My Note"

Berapa Banyak waktu yang saya butuhkan untuk menggunakan Internet?

Hari ke-1

No	Waktu mulai	Waktu selesai	Durasi (menit)	Apa yang dirasakan /diperoleh
Total penggunaan internet dalam sehari =				menit
				=
				jam
				=/.....
				hari

Apa yang saya peroleh hari ini dengan menggunakan internet ?

.....
.....
.....

Ternyata, / hari saya digunakan internet, mengakibatkan

.....

Hari ke-2

No	Waktu mulai	Waktu selesai	Durasi (menit)	Apa yang dirasakan /diperoleh
Total penggunaan internet dalam sehari =				menit
				= jam
				=/..... hari

Apa yang saya peroleh hari ini dengan menggunakan internet ?

.....

.....

.....

.....

Ternyata,/..... hari saya digunakan internet, mengakibatkan

.....

.....

.....

Hari ke-3

No	Waktu mulai	Waktu selesai	Durasi (menit)	Apa yang dirasakan /diperoleh
Total penggunaan internet dalam sehari =				menit
				= jam
				=/..... hari

Apa yang saya peroleh hari ini dengan menggunakan internet ?

.....

Ternyata,/..... hari saya digunakan internet, mengakibatkan

.....



*“Waktu adalah hal yang paling berharga,
tidak bisa dibeli, tidak bisa kembali,
Maka pergunakan waktu itu sebaik-baiknya
Agar tidak kau sesali”*

Nz.



**LAMPIRAN 14. RANCANGAN JADWAL PENGELOLAAN DIRI
PERILAKUAN**

JADWAL PROGRAM PENGELOLAAN DIRI PERILAKU

Pertemuan ke-1 (durasi : 120 menit)

No.	Waktu	Aktivitas	Tujuan	Material	Penyaji
1.	10.00-10.05	Pembukaan , peneliti : 1. Mengucapkan “Selamat Datang” kepada peserta 2. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan program 3. Peneliti menjelaskan hak-hak dan tugas peserta	Untuk membuka pelaksanaan program	Perangkat soundsystem, LCD, Slide	Peneliti
2.	10.05-10.20	Perkenalan : 1. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan “nama julukan” di atas kertas yang telah disediakan 2. Fasilitator akan bermain mengingat nama teman dengan cara melemparkan bola ke arah peserta secara acak 3. Setiap peserta yang menangkap bola, harus menyebutkan nama julukannya sendiri 4. Permainan ini diulang sampai	Untuk mengenal satu sama lain melalui permainan	Kertas, bolpoin, bola	Fasilitator / Instruktur <i>Games</i>

		<p>semua peserta menyebutkan nama</p> <p>5. Fasilitator melempar kembali bola pada peserta dengan menyebutkan nama julukannya sendiri dan peserta yang akan menangkap bola</p> <p>6. Semua peserta melempar dan menangkap bola secara acak</p> <p>7. Peserta yang salah menyebutkan nama panggilan temannya diharuskan untuk mengingat semua nama panggilan teman secara benar</p>			
3.	09.20-09.25	<p>Pengisian <i>informed consent</i> :</p> <p>1. Peneliti menjelaskan isi dari lembar <i>informed consent</i></p> <p>2. Peneliti dan peserta berdiskusi mengenai beberapa hal yang perlu disepakati</p> <p>3. Peserta diminta untuk membaca dan menandatangani lembar <i>informed consent</i></p>	<p>Untuk membuat kesepakatan antara fasilitator dan peserta yang akan mendukung berjalannya program dengan lancar</p>	<p>Lembar <i>Informed consent</i>, bolpoin</p>	<p>Fasilitator</p>

4.	10.25-10.30	Pemberian Worksheet 1 : cita-citaku Peserta diminta untuk mengisi lembar <i>worksheet</i> 1	Untuk melihat apa saja cita-cita yang ingin dicapai peserta	Lembar <i>worksheet</i> 1, bolpoin	Peneliti
Sesi 1 : “Pemetaan Diri”					
5.	10.30-10.40	Materi : internet bermasalah Peneliti menjelaskan mengenai penggunaan internet yang dianggap bermasalah	Untuk memberikan gambaran pada peserta mengenai penggunaan internet	Slide, LCD, Soundsystem	Peneliti
6.	10.40-10.50	Pemberian Worksheet 2 dan 3 : Penggunaan internet dan Apa yang saya lakukan? Peserta diminta untuk mengisi lembar <i>worksheet</i> 2 dan 3	Untuk mengetahui penggunaan internet dan tindakan yang akan dilakukan peserta pada situasi tertentu	Lembar <i>worksheet</i> 2, 3, bolpoin	Peneliti
7.	10.40-10.45	Pemberian Worksheet 4 : Dampak positif dan negatif internet Peserta diminta untuk mengisi lembar <i>worksheet</i> 4	Untuk mengetahui dampak positif dan negatif internet dari sudut pandang peserta	Lembar <i>worksheet</i> 4, bolpoin	Peneliti
8.	10.45-10.50	Kesimpulan dari Worksheet 2, 3,4: 1. Peneliti menjelaskan tujuan pengisian <i>worksheet</i> 2, 3 dan 4 2. Peneliti menyimpulkan <i>worksheet</i> 3 dan 4 yang telah diisi	Untuk mengambil manfaat dari pengisian <i>worksheet</i> 2, 3 dan 4		Peneliti

9.	10.50-11.05	Games : Cerita saya	Untuk memberikan hiburan pada peserta		Instruktur Games
10.	11.05-11.25	Cerita pengalaman pribadi peserta 1. Peneliti meminta peserta membuat beberapa kelompok kecil 2. Fasilitator mengajak peserta untuk menceritakan pengalamannya menggunakan internet 3. Peneliti menjelaskan manfaat dari refleksi diri melalui cerita	Untuk mengajak peserta merefleksikan diri	<i>Worksheet 2, 3 dan 4, Kertas HVS, bolpoin</i>	Fasilitator dan Peneliti
Sesi 2 : “Pengamatan Diri”					
11.	11.25-11.35	Materi Pengamatan Diri : Peneliti memberikan penjelasan pada peserta mengenai pengamatan diri	Untuk memberikan gambaran pada peserta mengenai pengamatan diri	Slide, soundsystem	Peneliti
12.	11.35-12.00	Pengamatan dan Pencatatan Diri : 1. Peneliti memberikan contoh pengamatan dan pencatatan perilaku 2. Peneliti meminta peserta untuk melakukan pengamatan diri di rumah selama tiga hari	Untuk mengajak peserta mengamati perilaku penggunaan internet	Buku saku, kertas HVS, spidol	Peneliti dan Fasilitator

13.	12.00	Penutup : 1. Peneliti meminta peserta untuk kembali berkumpul empat hari kemudian 2. Peneliti menutup acara dan mengucapkan terima kasih			Peneliti
-----	-------	---	--	--	----------

Pertemuan ke-2 (durasi : 90 menit)

No.	Waktu	Aktivitas	Tujuan	Material	Penyaji
Sesi 3 : “Pemahaman Diri”					
1.	10.00-10.15	Evaluasi penggunaan internet : 1. Peneliti meminta peserta untuk menyebutkan lama waktu penggunaan internet yang telah dicatat 2. Peserta diminta untuk merefleksikan kendala yang dialami selama pencatatan 3. Peneliti dan peserta mendiskusikan solusi untuk mengatasi kendala tersebut	Untuk mengetahui penggunaan internet peserta	Buku saku, kertas HVS, spidol	Peneliti

2.	10.15-10.35	Peer Group : Pemahaman Diri 1. Peneliti meminta peserta untuk membuat beberapa kelompok 2. Peserta diminta untuk mengevaluasi diri mengenai dampak penggunaan internet 3. Fasilitator menjelaskan pada peserta pentingnya mengurangi penggunaan internet	Untuk mengajak peserta menyadari perilaku penggunaan internet yang bermasalah	Buku saku, kertas HVS, bolpoin, <i>worksheet</i> 1,2,3 dan 4	Peneliti dan Fasilitator
3.	10.35-10.45	Games : Kata Saya	Untuk memberikan hiburan pada peserta		Instruktur Games
4.	10.45-11.00	Materi : Pengelolaan Diri dan Urgensinya Peneliti menjelaskan materi pengelolaan diri	Untuk memberikan gambaran peserta mengenai salah satu solusi mengurangi penggunaan internet	Slide, LCD, soundsystem	Peneliti
5.	11.00-11.10	Pemutaran video kecanduan internet : Peneliti memutar tiga video mengenai akibat kecanduan internet	Untuk mengetahui akibat kecanduan internet	LCD, Laptop, Video	Peneliti
6.	11.10-11.20	Worksheet 5 : Review video Peserta diminta untuk mengisi lembar <i>worksheet</i> 5	Untuk mengetahui manfaat yang didapat peserta dari video	Lembar <i>worksheet</i> 5, bolpoin	Peneliti

7.	11.20-11.30	Diskusi video : Peserta diajak untuk memberikan tanggapan mengenai video yang sudah diputar dan mendiskusikan manfaat apa yang diperolehnya			Peneliti
8.	11.30	Penutup : Peneliti menutup acara dan mengucapkan terima kasih			Peneliti

Pertemuan ke-3 (durasi : 120 menit)

No.	Waktu	Aktivitas	Tujuan	Material	Penyaji
Sesi 4 : “Pengaturan Lingkungan”					
1.	10.00-10.10	Worksheet 6 : Bagaimana Kondisi Lingkunganku? Peserta diminta untuk mengisi lembar <i>worksheet 6</i>	Untuk mengetahui kondisi lingkungan fisik dan sosial yang mendukung penggunaan internet peserta	Lembar <i>worksheet 6</i> , bolpoin	Peneliti
2.	10.10-10.20	Materi : Pengaturan Lingkungan Peneliti menjelaskan materi pengaturan lingkungan	Untuk memberikan gambaran peserta mengenai pengaturan lingkungan	Slide, LCD, soundsystem	Peneliti

3.	10.20-10.30	Pemberian Worksheet 7 : Mengatur Lingkunganku Peserta diminta untuk mengisi lembar <i>worksheet 7</i>	Untuk mengetahui bagaimana cara peserta mengatur lingkungannya	Lembar <i>worksheet 7</i> , bolpoin	Peneliti
4.	10.30-11.00	Psikodrama (Bermain peran) : 1. Fasilitator membagi peserta ke dalam dua kelompok 2. Masing-masing kelompok diberikan tugas untuk bermain peran sesuai 3. Setiap kelompok diberi waktu 10 menit untuk membuat skenario 4. Setiap kelompok diberikan waktu masing-masing 10 menit untuk bermain drama sesuai dengan skenario 5. Peneliti bersama peserta mengevaluasi mengenai psikodrama yang telah dilakukan	Untuk membuat peserta memahami dampak penggunaan internet yang berlebihan	Skenario	Peneliti dan Fasilitator
5.	11.00-11.10	Diskusi : Cara mengatur Lingkungan yang baik untuk mengatur penggunaan internet	Untuk menentukan cara mengatur lingkungan	Lembar <i>worksheet 7</i>	Peneliti

Sesi 5 : “Penguatan Diri”					
6.	11.10-11.20	Materi : Penguatan Perilaku Trainer menjelaskan mengenai materi penguatan perilaku	Untuk memberikan gambaran mengenai penguatan perilaku	Slide, LCD, soundsystem	Peneliti
7.	11.20-11.30	Pemberian <i>Worksheet 8 : Reward & Punishment</i> Peserta diminta untuk mengisi lembar <i>worksheet 8</i>	Untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai penguatan perilakunya	Lembar <i>worksheet 8</i> , bolpoin	Peneliti
8.	11.30-11.40	Diskusi <i>Reward & Punishment</i> : Peneliti mengajak peserta mendiskusikan penguatan perilaku	Untuk mencari penguatan perilaku peserta	Kertas HVS, spidol	Peneliti
9.	11.40-11.45	Pemberian <i>Worksheet 9 : Komitmen</i> Peserta diminta untuk mengisi lembar <i>worksheet 9</i>	Untuk mengetahui komitmen peserta setelah intervensi	Lembar <i>worksheet 9</i> , bolpoin	Peneliti
10.	11.45-12.00	Tugas Peserta : Monitoring Diri Penjelasan tugas peserta di rumah	Untuk melakukan praktek monitoring diri	Buku Saku	Peneliti dan Fasilitator
11.	12.00	Penutup : 1. Peneliti meminta peserta untuk kembali berkumpul empat hari kemudian 2. Penyelenggara menutup acara dan mengucapkan terima kasih			Peneliti

Pertemuan ke-4 (durasi : 60 menit)

No.	Waktu	Aktivitas	Tujuan	Material	Penyaji
Sesi 6 : “Evaluasi Diri”					
1.	10.00-10.15	Evaluasi monitoring diri : 1. Peneliti meminta peserta melakukan evaluasi 2. Peserta diminta untuk merefleksikan perbedaan monitoring diri pada <i>baseline</i> dan perlakuan	Untuk mengetahui perubahan penggunaan internet yang dialami peserta	Buku saku, bolpoin, soundsystem	Peneliti
2.	10.15-10.20	Materi : Evaluasi diri Peneliti menjelaskan mengenai materi evaluasi diri	Untuk memahami pentingnya melakukan evaluasi diri	Slide, soundsytem, LCD	Peneliti
3.	10.20-10.30	Diskusi : Peneliti dan peserta melakukan diskusi mengenai hasil dari program pengelolaan diri perilaku	Untuk mengetahui perubahan yang diperoleh peserta		Peneliti
4.	10.30-10.40	Pengisian skala <i>post-test</i> : Peneliti meminta peserta untuk mengisi skala <i>post-test</i> dari gejala kecanduan internet	Untuk mengetahui perubahan tingkat gejala kecanduan internet peserta	Skala, bolpoin	Peneliti

5.	10.40-10.50	Pemberian Blanko Evaluasi program : Peserta diminta untuk menuliskan manfaat dan saran dari pelaksanaan program pengelolaan diri perilaku	Untuk mengetahui manfaat yang diperoleh peserta dari program pengelolaan diri perilaku	Blanko evaluasi, bolpoin	Peneliti
6.	10.50-11.00	Diskusi mengenai evaluasi program pengelolaan diri perilaku dan pemberian sertifikat : Peneliti memberikan kesempatan pada peserta untuk melakukan evaluasi program secara lisan			Peneliti
7.	11.00	Penutup : Peneliti menutup acara dan memberikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang membantu terlaksananya program			Peneliti



LAMPIRAN 15.
LEMBAR KESEDIAAN SUBJEK
(INFORMED CONSENT)

Informed Consent **Persetujuan Partisipasi dalam Penelitian**

Judul Penelitian :

“Pengaruh Teknik Pengelolaan Diri Perilaku dalam Menurunkan Tingkat Gejala Kecanduan Internet pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”

Undangan :

Saya ingin meminta kesediaan Anda berpartisipasi dalam penelitian ini. Silahkan membaca lembar persetujuan ini. Jika ada pertanyaan, tidak perlu merasa sungkan atau ragu untuk menanyakannya.

Eligibilitas :

Partisipan dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan, memiliki peran sebagai mahasiswa UIN Sunan Kalijaga, dan bersedia menjadi partisipan.

Tujuan Penelitian :

Tujuan penelitian adalah untuk melihat perubahan dari program pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan tingkat gejala kecanduan internet. Artinya, mencegah penggunaan internet yang berlebihan agar tidak menjadi kecanduan. Selanjutnya, peneliti akan melihat perubahan dari masalah penggunaan internet.

Keterlibatan Partisipan :

Dalam partisipasi Anda selama penelitian ini, kami membutuhkan kesediaan Anda untuk meluangkan waktu. Peneliti akan menemui Anda dengan maksud :

- 1) Meminta Anda membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi dalam penelitian
- 2) Meminta Anda hadir dan mengikuti program pengelolaan diri perilaku
- 3) Melakukan prgram pengelolaan diri perilaku sesuai dengan proses yang sudah dibuat oleh peneliti
- 4) Melakukan wawancara sesuai kebutuhan untuk melengkapi informasi

Jika ada sesuatu yang membuat Anda terganggu selama penelitian, Anda berhak dan bisa mengundurkan diri.

Penjelasan Prosedur :

Saya akan meminta Anda untuk hadir dan mengikuti program pengelolaan diri perilaku yang akan dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Dalam setiap pertemuan tersebut, Anda diminta untuk melakukan pengelolaan diri dan monitoring diri sesuai dengan rancangan proses yang sudah dibuat oleh peneliti. Semua informasi yang Anda berikan benar-benar dijaga kerahasiaannya.

Manfaat dan Resiko :

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsiah kepada ilmu pengetahuan mengenai strategi penurunan gejala kecanduan internet pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk untuk memberikan strategi penurunan gejala kecanduan internet yang dilakukan kepada masyarakat luas. Penelitian ini tidak memiliki resiko yang membahayakan Anda.

Jaminan Kerahasiaan :

Kerahasiaan Anda akan saya jaga. Saya tidak akan menyebut nama Anda. Saya hanya akan memberikan mana inisial. Semua informasi yang Anda berikan akan saya jaga kerahasiaannya dan identitas Anda tetap saya lindungi. Semua informasi menjadi rahasia peneliti. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai skripsi.

Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri :

Anda dengan sepenuh hati berpartisipasi dalam penelitian ini. Sewaktu-waktu Anda bisa menarik diri dari keterlibatan penelitian. Jika ada pertanyaan, Anda tidak perlu sungkan atau ragu untuk bertanya. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Anda.

Saya, selaku partisipan telah memahami semua informasi di atas dan dengan ini menyatakan kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tanda Tangan Partisipan

Tanggal

Nama Inisial : _____ saya menyetujui program pengelolaan diri perilaku

Saya telah menjelaskan penelitian ini kepada partisipan d atas terkait persetujuan untuk terlibat dalam penelitian ini.

Tanda Tangan Peneliti

Tanggal

Mahasiswa Peneliti

Annisa Mutohharoh
Mahasiswa Psikologi UIN
Hp. 085724614616

**Keuntungan yang akan Anda peroleh selama mengikuti
Program Pengelolaan Diri Perilaku
adalah :**

1. Snack
2. Makan siang
3. Sertifikat
4. Doorprize
5. Pengetahuan
6. Pengalaman
7. Teman Baru



LAMPIRAN 16.

SAMPEL TUGAS PESERTA

Worksheet 1

“Cita-citaku”

Cita-cita saya sebagai mahasiswa adalah :

1. Lulus Sarjana
2. Bisniswoman
3. Mengamalkan ilmu dalam pekerjaan nanti



Worksheet 2
“Penggunaan Internet”

Lama waktu penggunaan internet adalah4..... jam/hari

Aplikasi yang digunakan adalah :

- Game online
- Shopping online (✓)
- Jejaring sosial (✓)
- Blog
- Youtube
- Lainnya :

Biaya yang dikeluarkan untuk menggunakan internet...50 rb/perbulan...

Apa yang dirasakan selama menggunakan internet ????

..Senang.....
.....
.....
.....
.....

Apa yang dirasakan ketika tidak menggunakan internet ???

..Kaya ada yang kurang.....
.....
.....
.....

Urutkan sesuai dengan hal yang paling sering dilakukan

Alasan menggunakan internet adalah :

- Pekerjaan
- Akademik
- Hiburan
- Sosial
-
-
-



Worksheet 3

“Apa yang Saya Lakukan??”

Jika,,,

maka,,,

Saya sudah menggunakan internet selama satu jam	Lanjut
Saya tidak bisa mengakses internet dengan mudah	Agak sedih
Saya memiliki banyak waktu luang	Internetan
Saya memiliki teman baru di media sosial	Menjalin pertemanan
Saya merasa jenuh dengan rutinitas	Internetan
Saya mengalami banyak masalah	Bercerita kepada teman dekat
Saya memiliki teman untuk diajak <i>chatting /game online</i>	Melanjutkan internet jika teman itu asyik
Saya tidak memiliki fasilitas internet	Saya akan berusaha agar memiliki fasilitas internet
Saya ditegur orang lain karena menggunakan internet	Menghentikan internet sementara
Saya merasa lelah dengan tugas perkuliahan yang banyak	Saya istirahat

Worksheet 4
“Dampak Positif dan Negatif Internet”

Menurut saya internet itu

Kelebihannya :

Memudahkan mencari atau berteman dengan orang banyak.

Memudahkan menjual produk saya

Bisa senang dan tidak kesepian

Tapi,,,,,

Kekurangannya :

Kalau kelemahan internet, kepala jadi pusing dan badan sakit semua.

Saking senengnya, suka bikin merelakan uang untuk membeli pulsa internet.

Kadang membosankan juga

Dengan memperhatikan kelebihan dan kekurangan dari internet,
maka saya menyimpulkan bahwa internet itu

memberikan positif dengan catatan tidak berlebihan
menggunakan internet.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Worksheet 5

“Review Video”

Video 1

Permainan Games membuat S kecanduan,

Kecanduan games online mempengaruhi perilaku seseorang/ anak.

Perilaku yang negatif.

Dalam kasus ini, si anak sampai dibawa ke RSJ untuk mendapatkan pengobatan.

Intinya kecanduan memberikan efek yang negatif.

Video 2

Kasus status fb.

Gara-gara menuliskan status di fb, berakhir di pengadilan, karena orang yang dimaksud tidak terima dan dianggap mencemarkan nama baik.

Intinya, berhati-hati untuk meng-upload, update foto atau status.

Video 3

Jangan mudah percaya pada orang lain yang tidak dikenal apalagi dunia maya.

Berteman di dunia maya tidak salah, tapi berhati-hati itu perlu.

Kesimpulan :

Setelah melihat beberapa video mengenai kecanduan internet, saya menyimpulkan bahwa internet itu

Banyak buruknya, namun juga ada manfaat jika kita bisa memilih-milih mana yang baik atau buruk. Dan perlu ada pengontrolan diri untuk dapat bijak di dunia maya, tidak seenaknya update status, dll

.....



Worksheet 6

“Bagaimana Kondisi Lingkunganku?”

Lingkungan fisik :

- Netbook
- Modem isi unlimited 1 bulan
- Smartphone + pulsa paketan 1 bulan

Lingkungan sosial :

- Tuntutan pekerjaan online shop
- Kesepian di kost/ gak ada teman
- Tuntutan akademik/ cari jurnal-jurnal/ referensi



Worksheet 7

“Mengatur Lingkunganku”

Setelah melakukan pengamatan diri dan memahami penggunaan internet, saya memerlukan solusi untuk mengurangi penggunaan internet, dengan cara :

- Tidak membuka media sosial fb secara berlebihan, namun lebih ke sms/Whatsapp jika menghubungi atau berhubungan dengan orang lain
- Menabung uang yang biasanya dipakai untuk membeli paketan/pulsa internet
- Hanya cek iklan di toko bagus seperlunya, lalu keluar
- Mengajak teman dekat untuk menemani ketika bosan agar tidak berinternet
- Menonton televisi

Worksheet 8
“Reward & Punishment”

**Jika saya mampu mengurangi penggunaan internet, maka
saya layak mendapatkan :**

- Kemudahan menyelesaikan skripsi
- Pujian/ selamat dari teman-teman

**Jika saya tidak mampu mengurangi penggunaan internet,
maka saya harus mendapatkan :**

- Kehabisn uang jadi tidak bisa makan
- Dijauhi teman dekat

Worksheet 9
“Komitmen”

Setelah mengetahui berbagai akibat yang ditimbulkan dari kecanduan internet, maka saya akan

- **Menjadwal penggunaan internet**.....
- **Akan membuka internet saat benar-benar perlu**.....
- **Lebih baik mencari hiburan di TV**.....
-
-
-
-
-
-



Lembar Evaluasi Program Pengelolaan Diri Perilaku

1. Manfaat apa saja yang dapat Saudara peroleh dari program ini?

...**Pengetahuan pengelolaan diri terkait dengan internet**.....
.....
.....
.....

2. Perubahan apa yang Saudara rasakan/ alami setelah mengikuti program ini?

..**Lebih bisa mengontrol penggunaan internet, jadi gak terlalu sering online**,.....
..**lebih digunakan ke hal yang lebih penting**.....
.....
.....

3. Apakah program yang sudah dilaksanakan, membuat Saudara mampu mengatur dan mengurangi penggunaan internet?

..**untuk sekarang cukup mampu membuat saya dapat mengatur penggunaan internet**.....
.....
.....

4. Selama mengikuti program pengelolaan diri, kendala apa yang membuat Saudara mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengurangi penggunaan internet?

..**Pas pencatatan/ buku saku, karena suka lupa kalau harus mengisi waktu dll saat penggunaan internet. kalau untuk kesulitan, tidak ada kesulitan dalam mengatur penggunaan internet**.....
.....
.....

Nama Peserta (Inisial) : **INA** _____

LAMPIRAN 17.
SURAT IJIN PENELITIAN





Kepada
Pengelola Lab Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Yogyakarta, 15 Januari 2014

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya sebagai dosen pembimbing dari mahasiswa :

Nama : Annisa Mutohharoh

NIM : 09710081

Meminta Pengelola Lab untuk menyediakan ruangan kepada mahasiswa tersebut dalam pengambilan data skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing

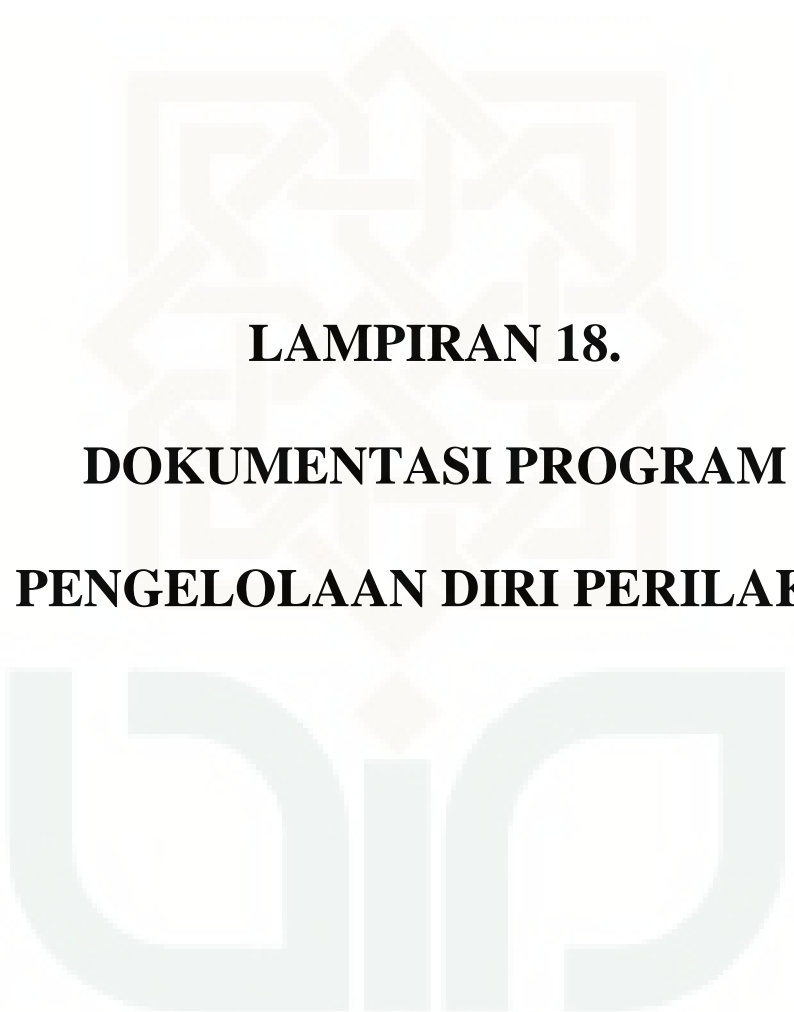
Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si
NIP. 197505142005012004

Catatan :
Jadwal pelaksanaan penelitian (terlampir)



JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN

No.	Hari/ Tanggal	Waktu Pelaksanaan
1.	Kamis, 23 Januari 2014	09.00 - selesai
2.	Senin, 27 Januari 2014	09.00 - selesai
3.	Selasa, 28 Januari 2014	09.00 - selesai
4.	Sabtu, 01 Februari 2014	09.00 - selesai



LAMPIRAN 18.

DOKUMENTASI PROGRAM

PENGELOLAAN DIRI PERILAKU

DOKUMENTASI PROGRAM PENGELOLAAN DIRI PERILAKU



Peneliti menjelaskan materi kepada peserta



Peserta berdiskusi dalam kelompok kecil (*Peer Group*) dipandu oleh fasilitator



Peserta melakukan permainan (*Games*) dipandu oleh instruktur *games*



Peneliti memantau dan mencatat proses *Peer Group*



Peserta mengisi lembar kerja (*Worksheet*)



Peserta melakukan permainan (*Games*) dipandu oleh instruktur *games*



Peserta menonton video dan mencatat review pada lembar kerja



Peneliti melakukan diskusi dengan peserta



Peserta mengisi lembar kerja (*Worksheet*)

SERTIFIKAT

Diberikan Kepada :

Sebagai :

PESERTA

“Program Pengelolaan Diri Perilaku dalam Mengatur Penggunaan Internet”

Pada tanggal 23 Januari, 27 Januari, 1 Maret dan 5 Maret 2014

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Yogyakarta, 3 Maret 2014

Peneliti

Annisa Mutohharoh