

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN INTERAKSI SOSIAL
TERHADAP KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI
YOGYAKARTA**



PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Hesti Dwi Wulandari

18107010134

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2025

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-325/Un.02/DSH/PP.00.9/03/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa Di Yogyakarta.

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HESTI DWI WULANDARI
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010134
Telah diujikan pada : Jumat, 07 Februari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 67ce44a2bb067



Penguji I

Rita Setyani Hadi Sukimo, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 67cab8a6f0b70



Penguji II

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 67cd055502ce4



Yogyakarta, 07 Februari 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 67cf9e18e229e

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Hesti Dwi Wulandari
NIM : 18107010134
Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar kode etik akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa dicabutnya gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Yogyakarta, ... Februari 2025

Yang menyatakan,



Hesti Dwi Wulandari

NIM. 18107010134

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Hesti Dwi Wulandari
NIM : 18107010134
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Interaksi Sosial Terhadap Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Di Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 17 Januari 2025
Dosen Pembimbing Skripsi

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 19811014 200901 2 004

HALAMAN MOTTO

"Setiap Masalah Pasti Akan Terlewati, Teruslah Maju!"

Hidup tidak selalu berjalan mulus, dan terkadang kita dihadapkan pada berbagai tantangan yang tampaknya tidak ada habisnya. Masalah datang dalam berbagai bentuk, dari persoalan pribadi hingga tantangan besar yang menguji kesabaran dan ketahanan kita. Namun, ingatlah satu hal: setiap masalah pasti ada akhirnya.

Dalam setiap kesulitan, terdapat pelajaran berharga yang akan mempersiapkan kita untuk menjadi pribadi yang lebih tangguh dan bijaksana. Jadi, hadapi masalahmu dengan kepala tegak dan hati yang penuh keyakinan. Meskipun jalan yang dilalui kadang berliku dan penuh batu, yakinlah bahwa dengan tekad dan usaha, kita akan melewati semuanya. Teruslah maju, karena masa depan yang cerah menanti mereka yang tidak pernah berhenti berjuang.

"Setiap masalah yang datang adalah kesempatan untuk tumbuh. Teruslah melangkah, karena setiap langkah membawa kita menuju kemenangan."



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat, hidayat dan nikmat yang tiada hentinya yang memberikan kelancaran bagi penulis untuk setiap langkah dalam setiap proses. Penelitian ini penulis persembahkan untuk:

KAMPUS TERSAYANG

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KELUARGA TERCINTA

Teruntuk kedua orang tua saya, “Bapak Sahroni dan Ibu Menik Winarastuti”.
Terimakasih atas segala do’a yang dipanjatkan demi kesuksesan penulis, dukungan, kasih sayang serta kesabaran yang telah di berikan untuk mendukung terselesaikannya tugas akhir. Semoga Bapak dan Ibu diberikan kesehatan dan panjang umur. Serta kepada kakak saya Mizan Danar Jatiwinarko, S.E., yang selalu memberikan dukungan serta do’a terbaiknya



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim

Alhamdulillah segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat serta karunia-Nya karena telah memberikan kesempatan serta kesehatan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri Dan Interaksi Sosial Terhadap Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Di Yogyakarta”. Sholawat serta salam tidak lupa pula penulis haturkan kepada baginda nabi besar kita Nabi Muhammad SAW, yang menjadi suri tauladan bagi semua umat islam di dunia dan di akhirat.

Selanjutnya, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Peneliti menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan rasa terima kasih setulusnya kepada:

1. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Sara Palila, M.A., Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan segala kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu membimbing serta mendidik penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.
4. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi., selaku dosen penguji I yang sudah meluangkan waktu dan memberikan masukan-masukan kepada penulis, agar skripsi yang peneliti susun menjadi lebih berkualitas.
5. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku dosen penguji II yang sudah meluangkan waktu dan memberikan masukan-masukan kepada penulis, agar skripsi yang peneliti susun menjadi lebih berkualitas.

6. Ibu Raden Rachmy Diana, S.Psi, M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis selama menempuh perkuliahan di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang selama penulis menempuh perkuliahan Program Studi Psikologi telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi sumber data dalam penelitian yang dilakukan.
9. Sahabat-sahabatku (Dhea, Ajeng, Irma, Tini) yang selalu memberi semangat dan penghibur dikala lelah.
10. Teman-teman satu bimbingan (Hanis dan Zulaiha) dan pejuang skripsi (Silvi dan Salsa) yang sudah kebersamai berjuang menyelesaikan skripsi.
11. Teman-teman psikologi angkatan 2018, terkhusus kelas psikologi D yang telah saling memberi semangat dan doa.

Terimakasih untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas keikhlasan, kesabaran, dan bantuan yang diberikan, semoga Allah SWT kelak membalas dengan kebaikan yang jauh lebih mulia.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang membangun dari berbagai pihak.

Yogyakarta, 20 Januari 2025

Penulis,



Hesti Dwil Wulandari

NIM. 18107010134

DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	3
C. Manfaat Penelitian	3
D. Keaslian Penelitian	5
BAB II	13
DASAR TEORI	13
A. Kecanduan Internet	13
B. Kontrol Diri	19
C. Interaksi Sosial	23
D. Dinamika Antara Kontrol Diri Dan Interaksi Sosial Terhadap Kecanduan Internet	29
E. Hipotesis	34

BAB III	35
METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	39
F. Validitas, Seleksi Item, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	45
G. Metode Analisis Data	46
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Orientasi Kancan	49
B. Persiapan Penelitian.....	49
C. Pelaksanaan Penelitian	59
D. Hasil Penelitian.....	60
E. Pembahasan	75
BAB V.....	85
KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Literature Review	6
Tabel 3. 1 Penskoran Skala Kecanduan Internet.....	40
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kecanduan Internet	41
Tabel 3. 3 Penskoran Skala Kontrol Diri	42
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kontrol Diri.....	43
Tabel 3. 5 Penskoran Skala Interaksi Sosial	43
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Interaksi Sosial.....	44
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Kecanduan Internet	51
Tabel 4. 2 Seleksi Aitem Kecanduan Internet.....	53
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Kontrol Diri	55
Tabel 4. 4 Seleksi Aitem Kontrol Diri	56
Tabel 4. 5 Distribusi Aitem Interaksi Sosial	57
Tabel 4. 6 Seleksi Aitem Interaksi Sosial	58
Tabel 4. 7 Hasil Reliabilitas Skala	59
Tabel 4. 8 Jenis Kelamin.....	60
Tabel 4. 9 Jenis Usia	61
Tabel 4. 10 Asal Kota.....	62
Tabel 4. 11 Rata-Rata Waktu Penggunaan Internet	62
Tabel 4. 12 Deskripsi Statistik	63
Tabel 4. 13 Rumus Kategorisasi	64
Tabel 4. 14 Kategorisasi Kecanduan Internet	64
Tabel 4. 15 Kategorisasi Kontrol Diri.....	65
Tabel 4. 16 Kategorisasi Interaksi Sosial.....	65
Tabel 4. 17 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4. 18 Hasil Uji Normalitas (Setelah Data Normal)	66
Tabel 4. 19 Hasil Uji Linearitas	67
Tabel 4. 20 Hasil Uji Multikolinearitas	68
Tabel 4. 21 Hasil Uji Autokorelasi	68
Tabel 4. 22 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	69
Tabel 4. 23 Hasil Uji F.....	70
Tabel 4. 24 Hasil Uji T.....	70
Tabel 4. 25 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	72
Tabel 4. 26 Hasil Sumbangan Efektif Variabel	73
Tabel 4. 27 Hasil Uji Independent Sample T-Test.....	75
Tabel 4. 28 Hasil Deskripsi Statistik Skor Kecanduan Internet Berdasarkan Jenis Kelamin	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Hasil Analisis Kuisisioner Uji Coba Skala Kecanduan Internet (Al-Ghiffari, 2017).....	96
Lampiran. 2 Hasil Analisis Kuisisioner Uji Coba Skala Kontrol Diri (Al-Ghiffari, 2021)	97
Lampiran. 3 Hasil Analisis Kuisisioner Uji Coba Skala Interaksi Sosial (Miraningsih, 2013)	98
Lampiran. 4 Lembar Kesediaan Subjek.....	100
Lampiran. 5 Lembar Identitas Diri dan Kategorisasi.....	100
Lampiran. 6 Skala Kecanduan Internet	101
Lampiran. 7 Skala Kontrol Diri	102
Lampiran. 8 Skala Interaksi Sosial	104
Lampiran. 9 Tabulasi Data Penelitian Skala Kecanduan Internet	107
Lampiran. 10 Tabulasi Data Penelitian Skala Kontrol Diri	130
Lampiran. 11 Tabulasi Data Penelitian Skala Interaksi Sosial	153
Lampiran. 12 Hasil Uji Normalitas	189
Lampiran. 13 Hasil Uji Linearitas.....	189
Lampiran. 14 Hasil Uji Multikolinearitas	190
Lampiran. 15 Hasil Uji Autokorelasi	190
Lampiran. 16 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	190
Lampiran. 17 Hasil Uji F	191
Lampiran. 18 Hasil Uji T	191
Lampiran. 19 Hasil Uji Korelasi Pearson	191
Lampiran. 20 Hasil Sumbangan Efektif Variabel	192
Lampiran. 21 Hasil Uji Independent Sample T-Test.....	192

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP
KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA**

Hesti Dwi Wulandari

18107010134

INTISARI

Mahasiswa sering menggunakan internet untuk keperluan edukasi dan hiburan, tetapi penggunaan berlebihan dapat menyebabkan kecanduan yang mengganggu keseimbangan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan kontrol diri dan interaksi sosial. Subjek penelitian mencapai 385 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga skala pengukuran, yaitu skala kecanduan internet, kontrol diri, dan interaksi sosial. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kontrol diri dan interaksi sosial secara simultan berhubungan negatif dengan kecanduan internet. Selain itu, hasil korelasi pearson menunjukkan bahwa kedua variabel ini juga memiliki hubungan negatif secara parsial terhadap kecanduan internet. Dengan demikian, semakin tinggi kecanduan internet, semakin rendah kontrol diri dan interaksi sosial. Penelitian ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk meningkatkan kontrol diri, memperkuat interaksi sosial, dan menetapkan batasan yang jelas dalam penggunaan internet agar tercipta keseimbangan dalam kehidupan mereka.

Kata kunci : kecanduan internet, kontrol diri, interaksi sosial, mahasiswa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND SOCIAL INTERACTION ON
INTERNET ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN YOGYAKARTA.***

Hesti Dwi Wulandari

18107010134

ABSTRACT

Students often use the internet for educational and entertainment purposes, but excessive use can lead to addiction that disrupts life balance. This study aims to determine the relationship between internet addiction with self-control and social interaction. The research subjects reached 385 students who were selected using the quota sampling technique. Data collection was conducted through three measurement scales, namely the internet addiction scale, self-control, and social interaction. The results of multiple regression analysis showed that self-control and social interaction were simultaneously negatively related to internet addiction. In addition, the pearson correlation results show that these two variables also have a partially negative relationship with internet addiction. Thus, the higher the internet addiction, the lower the self-control and social interaction. This research is expected to encourage students to increase self-control, strengthen social interactions, and set clear boundaries in the use of the internet in order to create a balance in their lives.

Keywords: internet addiction, self-control, social interaction, university students

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang mengikuti proses pendidikan di perguruan tinggi dan tidak terlepas dari penggunaan internet. Internet berperan penting dalam menunjang aktivitas akademik, seperti mencari referensi, mengakses jurnal ilmiah, hingga berkomunikasi dalam lingkungan perkuliahan. Selain itu, internet juga menjadi sarana hiburan yang banyak digunakan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Idealnya, penggunaan internet dalam sehari sebaiknya hanya sekitar 257 menit atau setara dengan 4 jam 17 menit (Inet.detik.com). Namun, pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengakses internet melebihi durasi tersebut. Studi di China (dalam Ningtyas, 2012) menemukan bahwa sekitar 6,4% mahasiswa menghabiskan rata-rata 38,5 jam per minggu untuk aktivitas online, atau sekitar 5 jam 30 menit per hari. Hal ini menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk internet sudah melebihi batas ideal.

Selain itu, mahasiswa rentan mengalami *problematic internet use* (PIU) atau penggunaan internet yang problematis (Rosliza dkk., 2020). Dr. David Greenfield dalam website *Victoria State Government* (VSG, 2021) menjelaskan bahwa PIU merupakan perilaku kecanduan internet yang ditandai dengan kurangnya kontrol diri dan penggunaan internet yang berlebihan. Mahasiswa yang tidak memiliki kontrol diri yang baik cenderung kesulitan membatasi waktu online mereka dan sering kali terus menggunakan internet tanpa sadar akan durasi yang telah dihabiskan.

Studi pada 370 mahasiswa di Indonesia (Kompas.com, 2020) menunjukkan bahwa 28,6% mahasiswa mengalami masalah penggunaan internet yang parah, sementara 15,1% berada pada tingkat sedang, dan 15,4% pada tingkat ringan, sedangkan 40,9% tidak mengalami masalah internet berlebih. Selain itu, selama

pandemi COVID-19, penggunaan internet meningkat hingga 52% dibandingkan dengan periode sebelumnya, dengan sekitar 14,4% populasi dewasa di Indonesia mengalami kecanduan internet. Penelitian di Universitas Sanata Dharma menemukan bahwa dari 54 mahasiswa yang diteliti, 28 mahasiswa (51,85%) memiliki tingkat kecanduan internet tinggi, 15 mahasiswa (27,77%) memiliki tingkat kecanduan internet sedang, 1 mahasiswa (1,85%) memiliki tingkat kecanduan internet rendah, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat kecanduan internet sangat rendah (Dewanto, 2022).

Kecanduan internet memiliki dampak negatif yang dapat merugikan, misalnya kebocoran data pribadi, penipuan, *cyber bullying*, informasi palsu, video kekerasan dan pornografi. Greenfield (dalam Young, 2007) mencatat bahwa individu yang kecanduan internet cenderung kehilangan keseimbangan dalam kehidupan mereka. Mereka mengalami kesulitan dalam mengatur aspek penting kehidupan, seperti hubungan sosial, pendidikan, dan pekerjaan, karena terlalu fokus pada aktivitas online. Menurut Young (1996), kecanduan internet memiliki efek serupa dengan kecanduan alkohol dan judi, seperti penurunan prestasi akademik, konflik dalam hubungan interpersonal, hingga gangguan psikologis.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kecanduan internet dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kontrol diri, yaitu kemampuan individu dalam mengelola perilakunya sendiri. Faktor eksternal melibatkan lingkungan sosial, termasuk interaksi sosial dengan orang lain (Yuwanto, 2010). Mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung mengalami kecanduan internet lebih tinggi karena mereka kesulitan mengatur penggunaan internetnya (Setiawan dkk., 2019). Selain itu, faktor interaksi sosial juga berperan dalam kecanduan internet. Orang yang lebih banyak menghabiskan waktu di internet cenderung mengalami penurunan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecanduan internet berkaitan dengan rendahnya interaksi sosial, baik dengan

teman sebaya, keluarga, maupun masyarakat (Manurung dkk., 2022; Yusuf dkk., 2019).

Idealnya, mahasiswa mampu menggunakan internet secara seimbang, dengan mengutamakan manfaat akademis dan menghindari penggunaan yang berlebihan. Kontrol diri yang baik diperlukan agar mahasiswa dapat mengatur durasi dan tujuan penggunaan internet secara bijak. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan tetap menjaga interaksi sosial di dunia nyata untuk mencegah isolasi akibat kecanduan internet.

Penelitian sebelumnya banyak membahas hubungan antara kontrol diri atau interaksi sosial dengan kecanduan internet secara terpisah, terutama pada pelajar usia 13-18 tahun. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun yang aktif menggunakan internet. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Yogyakarta. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih luas mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan internet dan membantu mahasiswa dalam mengelola penggunaan internet secara lebih sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian yang ingin dijawab adalah: Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan interaksi sosial dengan kecanduan internet pada mahasiswa di Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pemahaman teoritis yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara kontrol diri dan interaksi sosial dalam konteks kecanduan internet pada mahasiswa di Yogyakarta.

Juga diharapkan dapat memberikan sumbangan penting dalam mengembangkan dan mengeksplorasi teori-teori kajian dalam ranah psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Jika hipotesis penelitian ini benar-benar valid, beberapa manfaat praktis yang dapat diperoleh termasuk:

1. Bagi Mahasiswa

Mengetahui hubungan kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kecanduan internet, mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan untuk mengelola penggunaan internet secara sehat. Dengan mengembangkan kontrol diri dan memperkuat interaksi sosial dapat meminimalkan resiko ketergantungan pada internet dan dapat memperbaiki hubungan sosial yang sehat di kehidupan nyata serta memiliki pengendalian diri yang baik.

2. Bagi Pembuat Kebijakan/Universitas

Dapat menjadi dasar yang penting untuk pengembangan regulasi atau merancang kebijakan yang mendukung keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat memberi tambahan wawasan atau membantu dalam mengembangkan penelitian yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet, serta dapat mengidentifikasi intervensi yang efektif jika diperlukan. Dapat digunakan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kecanduan internet dalam konteks yang lebih spesifik seperti usia, budaya atau jenis *platform*.

D. Keaslian Penelitian

Beberapa studi sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini telah memeriksa kontrol diri, interaksi sosial, dan kecanduan internet sebagai variabel, termasuk:



Tabel 1. 1 Literature Review

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Fitriana Dwiyantri, Hariati Lestari, dan Lymbran Tina	Hubungan Antara Kesenian, Kontrol Diri, Dan Kemudahan Akses Internet Dengan Tingkat Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas XII IPA Di SMAN 4 Kendari Dan SMAN 7 Kendari	2019	Teori kecanduan Internet oleh Young (1998)	Penelitian kuantitatif Pendekatan <i>cross sectional study</i>	Instrumen yang dipakai dalam bentuk kuisioner	Siswa kelas 12 IPA di SMAN 4 Kendari dan SMAN 7 Tahun	Tidak ada hubungan berdampak antara kesepian dan kecanduan internet. Terdapat korelasi berdampak antar kontrol diri & kecanduan internet. Terdapat hubungan berdampak antara kemudahan akses internet dan tingkat kecanduan internet.
2	Erna Irawan, Mery Tania, dan Ajeng Sri Rahayu Pratami	Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung	2020	Teori kecanduan internet oleh Scimeca et al, (2013), Winther, (2014) dan Teori kontrol diri oleh	Survey analitis Pendekatan <i>cross sectional</i> Metode <i>accidental sampling</i>	Skala Kecanduan Internet oleh Young 1998 dan Skala Kontrol diri oleh Averill (1973)	Remaja SMAN Bandung di 11	Adanya korelasi buruk yang berdampak antara kontrol diri dan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung.

3	Galih Setiawan, Yari Dwikurnanin gsih, dan Setyorini	Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Siswa Kelas IX SMP Kisten 2 Salatiga	2019	Harahap (2017)	Teori kecanduan Internet oleh Young (1998)	Skala kecanduan internet oleh Griffiths (1998)	Siswa kelas 9 SMP Kristen 2 Salatiga	Terdapat korelasi antara kontrol diri dan kecanduan internet pada siswa kelas 9 SMP Kristen 2 Salatiga.
				Teori kontrol diri oleh Goldfried dan Merbaum (dalam Lazarus, 1976)	Penelitian kuantitatif korelasional Teknik sampel jenuh	Skala kontrol diri oleh Averill (dalam Sarafino, 1994)		
				Teori kecanduan internet oleh Mustafa KOC (2011)	Penelitian kuantitatif deskriptif korelatif Pendekatan <i>cross sectional</i> Metode <i>simple random sampling</i>	Skala kecanduan internet Young (1998) Skala interaksi sosial oleh La Greca dan Lopez		
4	Tantri Widyarti Utami dan Farial Nurhayati	Kecanduan Internet Berhubungan Dengan Interaksi Sosial Remaja	2019	Teori kecanduan internet oleh Mustafa KOC (2011)	Penelitian kuantitatif deskriptif korelatif Pendekatan <i>cross sectional</i> Metode <i>simple random sampling</i>	Skala kecanduan internet Young (1998) Skala interaksi sosial oleh La Greca dan Lopez	Remaja usia 15-17 tahun, kelas X dan XI	Adanya korelasi antara kecanduan internet dengan interaksi sosial remaja.
5	Ester Meinelsa	The Relationship Of Internet	2022	Teori kecanduan	Metode kuantitatif	Kuesioner dengan	Remaja kelas 10 dan 11 di	Remaja kelas 10&11 yang memiliki

	Manurung, Ida Listiana, Miftah Afifah Zahrani, Fenita Purnama Sari Indah, dan Lukman Handoyo	Addiction With Social Interaction In Adolescent		internet oleh Yücens & Üzer (2018)	desain analitik dengan pendekatan Cross Sectional Teknik <i>simple random sampling</i> .	menggunakan Internet Addition Test (IAT) Kuesioner interaksi sosial (interaksi teman sebaya, orang tua, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat)	SMK Putra Pertiwi Pondok Cabe	kecanduan berinternet berat: 53,7%, dengan interaksi yang kurang positif: 68,4% dengan orang tua, 80% dengan teman sebaya, 77,9% dengan lingkungan sekolah, dan 66,3% dengan lingkungan masyarakat.
6	Sun Yi Yang	<i>Effects of Self-efficacy and Self-control on Internet Addiction in Middle School Students: A Social Cognitive Theory-Driven Focus on the Mediating Influence of Social Support</i>	2020	Teori kontrol diri oleh Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL (2004)	Metode kuantitatif deskriptif	Skala <i>self-efficacy</i> , skala kontrol diri, skala dukungan social	119 siswa sekolah menengah di kota J	Menampakkan korelasi yang berdampak ditemukan antara <i>self-efficacy</i> , <i>self-control</i> , dan kecanduan internet.
7	Shiqi Li, Ping Ren, Ming Ming Chiu, ,Chenxin	<i>The Relationship Between Self-control and Internet Addiction</i>	2021	Teori kecanduan internet oleh Young (1998)	Metode kuantitatif deskriptif dengan <i>meta-analysis</i>	Skala Kecanduan Internet Young (1998), Caplan	80.681 partisipan	Studi sebelumnya tentang kontrol diri dan kecanduan internet menunjukkan kesimpulan yang

	Wang, Hao Lei	<i>Among Students: A Meta-Analysis</i>		Teori kontrol diri oleh DeLisi (2014)		(2002), Chen dkk. (2003).	beragam. <i>Meta-analysis</i> ini mensintesis 83 studi dengan total 80.681 siswa dan menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan kecanduan internet
8	Jingjing Li & Yanhan Chen & Jiachen Lu & Weidong Li & Chengfu Yu	<i>Self-Control, Consideration of Future Consequences, and Internet Addiction among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Deviant Peer Affiliation</i>	2021	Teori kecanduan internet oleh Young (1998) Teori kontrol diri oleh Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL (2004)	Metode kuantitatif deskriptif	Siswa umur 12-15 di 3 SD Guangzhou	Brief Self-Control Scale, Consideration of Future Consequences Scale, Deviant Peer Affiliations Scale, Young's Diagnostic Questionnaire Hasil penelitian menunjukkan bahwa pertimbangan konsekuensi di masa depan memediasi keterkaitan kontrol diri dan kecanduan internet. Selain itu, keterkaitan pertimbangan konsekuensi masa depan dan kecanduan internet dimoderasi oleh afiliasi teman sebaya yang menyimpang.
9	Rossella Bottaro, Giusy Danila Valenti, Palmira Faraci	<i>Internet Addiction and Psychological Distress: Can Social Networking Site Addiction Affect Body Uneasiness Across</i>	2024	Teori kecanduan internet oleh Widyanto & Griffiths (2006)	Metode Kuantitatif	583 <i>Italian speakers</i>	Skala kecanduan internet Young (1996, 1998) Bahwa pria menunjukkan tingkat kecanduan & keinginan menggunakan internet yang lebih tinggi daripada wanita, namun tidak ada perbedaan

		<i>Gender?</i> A					Skala kecanduan sosial media (Andreassen dkk., 2016)	untuk kecanduan SNS. Selain itu, indikator tekanan psikologis (seperti kecemasan, depresi, stres, kesepian, insomnia, dan harga diri) memediasi hubungan antara kecanduan SNS dan ketidaknyamanan tubuh, dengan sedikit perbedaan di antara jenis kelamin.
10	Aruna Rani	Internet Addiction and its Ties with Social Interaction Anxiety among Sports and NonSports Persons	2023	Teori kecanduan internet oleh Chou and Hsiao, (2000)	Metode Kuantitatif dengan survei deskriptif dan studi lapangan Teknik <i>purposive sampling</i>	Individu berusia 18-28 di negara bagian Punjab	Skala kecanduan internet Young (1998) Skala kecemasan interaksi social Mattick And Clarke (1998)	adanya hubungan positif kuat antara kecanduan internet dan kecemasan interaksi sosial olahragawan dan bukan olahragawan.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dibahas, terdapat kesamaan dan perbedaan. Salah satu perbedaan utama terletak pada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam konteks penelitian ini. Peneliti memilih kontrol diri dan interaksi sosial sebagai variabel bebas, sedangkan kecanduan internet sebagai variabel terikat. Persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dapat dilihat dari beberapa aspek sebagai berikut:

1. Keaslian Tema

Penelitian ini memandang kontrol diri dan interaksi sosial sebagai variabel bebas, sementara kecanduan internet dianggap sebagai variabel terikat. Sebelumnya, banyak penelitian yang telah menggunakan kecanduan internet sebagai variabel terikat. Kontrol diri dan interaksi sosial dalam beberapa penelitian juga sudah digunakan sebagai variabel bebas tetapi sebagai variabel bebas tunggal dan belum ada yang menggunakan kedua variabel tersebut sebagai variabel bebas secara bersamaan.

Penelitian sebelumnya hanya berfokus pada hubungan antara dua variabel saja contohnya pada penelitian Dwiyantri dkk. (2019) dan Irawan (2020) yang meneliti mengenai hubungan kontrol diri dengan tingkat kecanduan internet pada siswa SMA. Penelitian mengenai hubungan kecanduan internet dengan interaksi sosial telah dilakukan oleh Manurung (2022) dan Utami (2019) yang meneliti mengenai hubungan interaksi sosial dengan kecanduan internet pada remaja dengan rentang umur 15-17 tahun.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori Young (1998) untuk variabel kecanduan internet, Averill (1973) untuk variabel kontrol diri, dan Walgito (2007) untuk variabel interaksi sosial. Pada penelitian sebelumnya sudah terdapat teori yang menggunakan teori dari Young (1998) dan Averill (1973).

3. Keaslian Instrumen

Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur yaitu skala kecanduan internet, kontrol diri, dan interaksi sosial. Variabel kecanduan internet menggunakan aspek dari Young (1996). Kontrol diri menggunakan aspek dari Averill (1973), sedangkan interaksi sosial menggunakan aspek dari Dayakisni dan Hudaniah (2009) serta De Vito (dalam Sugiyo, 2005). Pada penelitian sebelumnya sudah terdapat teori yang menggunakan alat ukur dari Young (1996) dan Averill (1973).

Pada skripsi ini, peneliti memakai skala yang sudah tersedia pada ketiga variabel. Kecanduan internet dan kontrol diri oleh Al-Ghiffari (2021) dan interaksi sosial oleh Miraningsih (2013). Beberapa penelitian seperti Rosella Bottaro dan Giusy Danila (2024) juga menggunakan aspek Young (1996) sama untuk skala pada kecanduan internet. Fitriana Dwiyantri dkk. juga menggunakan aspek Averill (1973) untuk skala kontrol diri.

4. Keaslian Subjek

Subjeknya adalah mahasiswa-mahasiswi berumur 18-25 tahun yang kesehariannya aktif dalam berinternet di Yogyakarta. Pada penelitian sebelumnya lebih banyak yang menggunakan remaja sebagai subjeknya dan tidak banyak yang menggunakan mahasiswa di Yogyakarta sebagai subjek.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hipotesis Mayor

Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan interaksi sosial dengan kecanduan internet. Semakin tinggi kontrol diri dan interaksi sosial maka akan semakin rendah kecanduan internet. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri dan interaksi sosial maka akan semakin tinggi kecanduan internet. Hasil tersebut ditunjukkan dalam uji F dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ yang artinya variabel kontrol diri dan interaksi sosial secara simultan (kedua variabel bebas bersamaan) berpengaruh dengan variabel kecanduan internet. Nilai sumbangan efektif variabel kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kecanduan internet dapat dilihat dari hasil R square yaitu sebesar 7,2%. Sebanyak 92,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain selain kontrol diri dan interaksi sosial.

2. Variabel Demografi

Kecanduan internet pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Hal tersebut ditemukan nilai sig. (2 Tailed) adalah $0,001 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan antara skor kecanduan internet laki-laki dengan rata-rata skor yang diperoleh perempuan. Lalu perbandingan pada tingkat kecanduan internet dapat dilihat dari jenis kelamin perempuan memiliki skor rata-rata sebesar 65,286. Di lain sisi laki-laki memiliki skor rata-rata sebesar 70,085. Rata-rata pada perempuan lebih rendah 4,799 dari rata-rata laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan internet pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan.

3. Hipotesis Minor Pertama

Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan internet. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai *pearson correlation product moment* sebesar $-,114$ dengan signifikansi $0,009 < 0,05$. Artinya, hipotesis minor diterima bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan internet. Hubungan negatif tersebut masuk dalam derajat kategori sangat lemah. Nilai sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap kecanduan internet dapat dilihat dari hasil perkalian beta dan *pearson correlation* yaitu sebesar $0,20\%$.

4. Hipotesis Minor Kedua

Terdapat hubungan negatif antara interaksi sosial dan kecanduan internet. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai *pearson correlation product moment* sebesar $-,245$ dengan signifikansi $0,001 < 0,05$. Artinya, hipotesis minor diterima bahwa semakin tinggi interaksi sosial maka semakin rendah kecanduan internet. Sebaliknya, semakin rendah interaksi sosial maka semakin tinggi kecanduan internet. Hubungan negatif tersebut masuk dalam derajat kategori lemah. Nilai sumbangan efektif variabel interaksi sosial terhadap kecanduan internet dapat dilihat dari hasil perkalian beta dan *pearson correlation* yaitu sebesar $6,8\%$.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Agar mahasiswa dapat membangun kontrol diri yang lebih baik, memperkuat hubungan sosial di dunia nyata, dan menetapkan batasan yang jelas terkait penggunaan internet. Dengan hal tersebut diharapkan mahasiswa dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan akademik, sosial, dan dunia maya. Diharapkan hal ini dapat mendukung kualitas mental para mahasiswa dan juga meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Bagi Pembuat Kebijakan/Universitas

Agar pihak pembuat kebijakan atau universitas dapat memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang mendukung para mahasiswa untuk mengelola penggunaan internet dengan bijak, mengurangi kecanduan internet, serta meningkatkan keterlibatan sosial di dunia nyata. Dengan hal tersebut diharapkan pihak universitas dapat membantu mencapai keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan digital, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih dalam atau memperluas penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kecanduan internet dengan mempertimbangkan faktor-faktor individu seperti kepribadian, stres, dan faktor lingkungan sosial. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbarui referensi dan menyempurnakan penelitian ini, mengingat perkembangan zaman dan teknologi yang terus berubah akan berdampak pada relevansi sumber-sumber penelitian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengevaluasi kekurangan pada penelitian ini sehingga didapatkan hasil yang lebih baik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghiffari, D. F. (2021). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- American Academy of Pediatrics. (2016). *Media Use in School-Aged Children and Adolescents*. Pediatrics, Vol. 5, No.138. Diakses dari <https://www.aap.org>.
- Andaryani, D., & Thairas, M. (2013). *Perbedaan Tingkat Self Control Pada Remaja Laki-Laki Dan Remaja Perempuan Yang Kecanduan Internet*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Vol. 02, No. 03.
- Averill, J. R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. Psychological Bulletin, Vol. 80. No.4. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi ed 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika ed II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basri, S. H. (2014). *Kecanduan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari Religiusitas*. Jurnal Dakwah Vol.15, No.2.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2023). *Jumlah Perguruan Tinggi, Tenaga Pendidik, dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Agama Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Yogyakarta*.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). *Modification in The Propose Diagnostic Criteria for Internet Addiction*. CyberPsychology & Behaviour.
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral, Tujuh Kebajikan Utama Agar Anak Bermoral Tinggi*. Alih Bahasa: Lina Jusuf. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bottaro, Rossella & Valenti, Giusy & Faraci, Palmira. (2024). *Internet Addiction and Psychological Distress: Can Social Networking Site Addiction Affect Body*

- Uneasiness Across Gender? A Mediation Model*. Europe's Journal of Psychology. 20. 41-62. 10.5964/ejop.10273.
- Caplan, S. E. (2003). *Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychology Well-Being*. Communication Research, Vol. 6 No. 30.
- Caplan, S. E. (2007). *Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use*. CyberPsychology & Behavior, 10(2), 234-242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Chaplin J. P. (2001). *Kamus Psikologi*. Cetakan Ke tujuh. Alih bahasa : Kartini Kartono.
- Davis, R. A. (2001). *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*. Computers in human behavior, Vol. 17, No. 2.
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Devito, J. (1989). *The Interpersonal Communication Book*. Fifth edition. New York: Harper and Row Publishers.
- Dewanto, G. (2022). *Tingkat kecanduan internet mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 (Studi deskriptif pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2018)*. Universitas Sanata Dharma Repository. Retrieved from <https://repository.usd.ac.id/42379/>
- Dong, G., Wang, J., & Wang, H. (2011). *The Role of Personality and Self-Control in Internet Addiction*. Computers in Human Behavior.
- Dwiyanti, F., Lestari, H., Tina, L. (2019). *Hubungan Antara Kesepian, Kontrol Diri, Dan Kemudahan Akses Internet Dengan Tingkat Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas XII IPA Di SMAN 4 Kendari Dan SMAN 7 Kendari*. Jurnal Jimkesmas Vol. 4, No. 1.
- Elia, Heman. (2009). *Kecanduan Berinternet dan Prinsip-prinsip untuk Menolong Pecandu Internet*. Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan Vol. 10, No.2.
- Ferris, J.R. (1997). *Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms, and Consequences*. Retrieved from: <http://www.files.chem.vt.edu/chemdept/dessy/honors/papers/ferris.html>
- Fortuneidn.com. 2 November 2022. *Berapa Pengguna Internet Indonesia per 2022? Berikut Datanya*. Diakses pada 13 Maret 2023,

<https://www.fortuneidn.com/tech/luky/berapa-pengguna-internet-indonesia-per-2022-berikut-datanya>

- Gerungan, W.A. 2006. *Psikologi Sosial*. Bandung: Eresco.
- Ghozali, Imam. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS. 21 Update PLS Regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas.
- Ghufron & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Gillin. (2002). *Sosiologi Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Griffiths, M. (2000). *Does Internet and Computer Addiction"exist. Some Case Study Evidence*. Cyber Psychology & Behavior Vol. 3, No. 2. Doi: 10.1089/109493100316067
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford University Press.
- Grohol, J. M. (1999). *Too much time online: internet addiction or healthy social interactions?*. CyberPsychology & Behavior, 2(5), 395-401.
- Hagger, M. S, Wood, C, Stiff, C & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). *Ego Depletion and the Strength Model of Self-control : A Meta Analysis*. Psychological Bulletin. Vol. 13. No. 4
- Halgin, R. P., Whitebourne, S. K. (2010). *Psikologi Abnormal:Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologi*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). *The Relations Among Social Media Addiction, Self-esteem, and Life Satisfication in University Students*. Social Science Computer Review.
- Herlina, S. W., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). *Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet*. Humanitas: Indonesian Psychological Journal , Vol.01, No. 01.
- Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung*. Jurnal Keperawatan BSI, Vol. 8, No. 2.
- Li, Jingjing,. Chen, Yanhan., Lu, Jiachen,. Li, Weidong,. Yu, Chengfu. (2021). *Self-Control, Consideration of Future Consequences, and Internet Addiction among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Deviant Peer Affiliation*. IJERPH, MDPI

- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2008). *Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being*. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Kompas.com. 15 September 2020. *Candu Internet pada Orang Dewasa di Indonesia Selama Pandemi*. Diakses pada 12 Agustus 2022, <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/09/15/200953920/candu-internet-pada-orang-dewasa-di-indonesia-selama-pandemi?page=all>.
- Kompas.com. 13 Februari 2023. *59,1 Persen Mahasiswa Kecanduan Internet*. Diakses pada 25 April 2023, <https://www.kompas.com/edu/read/2023/02/13/165931371/591-persen-mahasiswa-kecanduan-internet?page=all>.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., Scherlis, W. (1998). *Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-being?* *American Psychologist*.
- Kusumadewi, S., Hardjajani, T., & Priyatama, A. N. (2012). *Hubungan Antara Social Peer Group Dan Kontrol Diri Dengan Kepatuhan Terhadap Peraturan Pada Remaja Puteri Di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, Vol.1, No.2.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). *Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?* *Media Psychology*, 5(3), 225-253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Li, Shiqi., Ren, Ping., Chiu, Ming Ming., Wang, Chenxin., Lei, Hao. (2021). *The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis*. *Front. Psychol. Sec. Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- Li, W., Zheng, Y., & Xu, D. (2010). *The Relationship Between Internet Addiction and Mental Health of Adolescents*. *Psychological Science*, Vol. 2 No. 23.
- Manurung, E. M., Listiana, I., Zahrani, M. A., Indah, F. P. S., Handoyo, L. (2022). *The Relationship Of Internet Addiction With Social Interaction In Adolescents*. *Nursing Analysis : Journal Of Nursing Research*, Vol.2, No.2.
- Miraningsih, W. (2013). *Hubungan Antara Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Perilaku Reproduksi Sehat Pada Siswa Kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Purworejo*. *Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*.

- Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Molecular genetics, personality and internet addiction*. (M. Reuter, Ed.). Internet addiction, studies in neuroscience, psychology and behavioral economics. www.netaddiction.com/wp.../10/Montag-Reuter-2015-Internet-Addiction-Springer.pdf
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). *Incidence and correlates of pathological Internet use among college students*. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Muttoharoh, A., & Kusumaputri, E. S. (2014). *Teknik Pengelolaan Diri Perilaku Dalam Menurunkan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yogyakarta*. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.6.
- Nie, N. H., Hillygus, D. S., & Erbring, L. (2002). *Internet use, interpersonal relations, and sociability: A time-diary study*. *American Behavioral Scientist*, 45(3), 420–435. <https://doi.org/10.1177/0002764202045003003>
- Ningtyas, S. D. (2012). *Hubungan Self Control dan Internet Addiction Pada Mahasiswa*. *Journal of Social and Industrial Psychology*, Vol.1, No.1.
- Nie, J. (2001). *Sociability, Interpersonal Relations, and The Internet: Reconciling Conflicting Findings*. *The Information Society*, Vol. 4 No.17.
- Partowisastro, S. (1985). *Interaksi sosial dalam perspektif psikologi sosial*. Jakarta: Gramedia.
- Partowisastro, S. (1986). *Kamus Ilmiah Populer*. Jakarta: Arcan.
- Partowisastro, R. (2003). *Perbandingan konsep diri dan Interaksi Sosial anak-anak remaja WNI asli dengan keturunan Tionghoa (Laporan Penelitian)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Pujawati, Z. (2016). *Hubungan Kontrol Diri Dan Dukungan Orang Tua Dan Perilaku Disiplin Pada Santri Di Pondok Pesantren Daruss'adah Samarinda*. *eJournal Psikologi* Vol 4 No.2.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley.
- Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi Sosial Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Sarwono, S. W., Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Sativa, R. L. 18 Januari 2017. *Berapa Lama Waktu Ideal Gunakan Gadget?*.
<https://inet.detik.com/cyberlife/d-3398914/berapa-lama-waktu-ideal-gunakan-gadget>
- Setiawan, G., Dwikurnaningsih, Y., & Setyorini, S. (2019). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Siswa Kelas IX SMP Kisten 2 Salatiga*. Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Vol.10, No.1.
- Soekanto, S. (2002). *Sosiologi : Suatu Pengantar*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Rani, Aruna. (2023). *Internet Addiction and its Ties with Social Interaction Anxiety among Sports and NonSports Persons*. 8. 198-201.
- Rosliza, A.M., Sham, M. S., Azri, M. K., Ragubathi, M. N. (2020). Internet Addiction among Undergraduate Students: Evidence from a Malaysian Public University. *IIUM Medical Journal Malaysia*, Vol. 17 No. 2.
<https://doi.org/10.31436/imjm.v17i2.270>
- Siregar, Syofian. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). *The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study*. *Frontiers in psychiatry*, 11, 580977. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580977>
- Santoso, S. (2000). *Buku Latihan SPSS: Statistik Parametrik*. Media Komputindo.
- Sugiyono. (2005). *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang : Unnes Press.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suller, J. (1996). *The Psychology of Cyberspace*.
<http://www.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html>.
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode riset kuantitatif teori dan aplikasi pada penelitian bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Kencana.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*.

- Journal of Personality*. Vol.72, No.2. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Üneri, Ö. Ş., & Tanıdır, C. (2011). *Evaluation of internet addiction in a group of high school students: A cross-sectional study*. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(4), 265–272. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2011240402>
- Utami, T. W. Nurhayati, F. (2019). Kecanduan Internet Berhubungan Dengan Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 7, No. 1.
- Vons, K. D & Baumeister, R. F (2004). *Self Control dalam Charles D Spielberg(ed)*. *Encyclopedia of Applied Psychology* : 369-373. Tampa : Elsevier Academic Press.
- Walden, A. (2002). *Net Addiction: Diagnosis, Prompts Concern, Controversy*. <http://www.siliconvalley.com/mlldsiliconvalley/business/technology/personaltechnology/2619373.htm>
- Walgito, B. (2007). *Piskologi Sosial: Suatu Pengantar*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Widarjono, Agus. (2010). *Analisis Statistika Multivariat Terapan*. Edisi Pertama. Yogyakarta. UPP STIM YKPN.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Diakses dari <https://www.who.int>.
- Yanuar, I. (2005). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet*.
- Yiyang, S. (2010). *Effects of Self-efficacy and Self-control on Internet Addiction in Middle School Students: A Social Cognitive Theory-Driven Focus on the Mediating Influence of Social Support*. *Child Health Nurs Res*, Vol.26, No.3.
- Young, K.S., & Abreu, C. N. D. (2011). *Kecanduan internet*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Young, K. S. (1996). *Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder (Paper Presented At The 104th Annual, Meeting Of The American Psychology Association, Canada)*. *CyberPsychology and Behavior*, Vol.1, No.3.
- Young, K. S. (1998). *Internet Addiction: the emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology and Behavior*, Vol.1, No.3.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Evaluation and treatment*. *Bmj*, 319 (Suppl S4).

- Young, K. S. (2007). *Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications*. *Cyberpsychology & behavior*, Vol. 10, DOI : 10.1089/cpb.2007.9971
- Yusuf, A., Rachmawati P. D., Rachmawati, D. (2022). The Correlation of Internet Addiction Towards Adolescents' Social Interaction. *Int J Adolesc Med Health*, Vol.34, No.5.
- Yuwanto, L. (2010). *Causes of Mobile Phone Addiction*. *Anima Indonesian Psychological Journal*, Vol.25, No.3.

