

# HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI, KESEPIAN DAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Bella Kissela<sup>1</sup>, Wisnu Sri Hertinjung<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

Pandemi Covid-19 memaksa semua individu untuk membatasi fisik atau kontak sosial secara langsung. Penggunaan internet menjadi aspek penting dalam kehidupan saat ini terutama pada mahasiswa sebagai media dalam proses pembelajaran. Namun penggunaan yang berlebihan untuk hal yang tidak produktif dapat menyebabkan mahasiswa menjadi kecanduan internet. Dari hasil wawancara terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan internet antara lain harga diri, menghilangkan rasa kesepian dan rendahnya kontrol diri yang dimiliki untuk membatasi penggunaan internet. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji hubungan antara harga diri, kesepian, kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 serta bagaimana hubungan masing-masing variabel dengan kecanduan internet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *cluster random sampling* dengan jumlah partisipan 264 mahasiswa jurusan teknik mesin (24%), manajemen (30%), dan ilmu komunikasi (46%) Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan model korelasional. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi dan korelasi parsial. Hasil analisis data ditemukan terdapat hubungan antara harga diri, kesepian dan kontrol diri dengan kecanduan internet. Harga diri, kesepian dan kontrol diri memberikan sumbangan efektif 47,1% pada kecanduan internet. Pada penelitian ini juga ditemukan hubungan negatif antara harga diri dan kontrol diri dengan kecanduan internet yang masing-masing memberikan sumbangan efektif 10% dan 44,4%. Kesepian memiliki hubungan positif dengan kecanduan internet yang memiliki sumbangan efektif sebesar 45,7%. Sedangkan sisanya merupakan pengaruh dari variabel lain terhadap kecanduan internet yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** Kecanduan Internet, Harga diri, Kesepian, Kontrol diri, Masa Pandemi Covid-19.

## Abstract

The Covid-19 pandemic forces all individuals to limit direct physical or social contact. The use of the internet is an important aspect in today's life, especially for students as a medium in the learning process. However, excessive use for unproductive things can cause students to become addicted to the internet. From the interview results, there are several factors that influence internet use, including self-esteem, eliminating feelings of loneliness and low self-control to limit internet use. The purpose of this study was to examine the relationship between self-esteem, loneliness, self-control and internet addiction in college students during the Covid-19 pandemic and how each variable relates to internet addiction. This research uses a quantitative approach with a correlational model. The sampling technique used was cluster random sampling with the number of participants being 264 students majoring in mechanical engineering (24%), management (30%), and communication science (46%) Muhammadiyah University of Surakarta. The approach in this research is quantitative with a correlational model. The data analysis techniques used are regression analysis and partial correlation. The results of data analysis found that there was a

relationship between self-esteem, loneliness and self-control and internet addiction. Self-esteem, loneliness and self-control make an effective contribution of 47.1% to internet addiction. This study also found a negative relationship between self-esteem and self-control with internet addiction, which respectively contributed effectively 10% and 44.4%. Loneliness has a positive relationship with internet addiction which has an effective contribution of 45.7%. Meanwhile, the rest is the influence of other variables on internet addiction which are not discussed in this research.

**Keywords:** Internet Addiction, Self-esteem, Loneliness, Self-control, Covid-19 Pandemic Period.

## 1. PENDAHULUAN

Corona virus (Covid-19) telah menyerang dunia dan membuat krisis yang belum pernah terjadi sebelumnya. Hal tersebut pengaruhnya sangat dalam dan luas, tidak hanya pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental, sosial serta ekonomi. Berdasarkan data Worldometer (09/11/2020) pukul 09.03 WIB, saat ini terdapat 50,728,891 kasus konfirmasi infeksi Covid-19 di seluruh dunia.

Di Indonesia, pemerintah memberi anjuran untuk tinggal di rumah pada Maret 2020 kemudian menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB di beberapa daerah pada April 2020 untuk menyikapi melonjaknya kasus Covid-19. Selama PSBB, angkutan umum, pariwisata dan tempat-tempat umum lainnya juga dibatasi bahkan sebagian menutup sementara operasi usahanya. Masyarakat didorong untuk bekerja atau belajar dari rumah dan pertemuan besar (seperti pernikahan dan kegiatan keagamaan) juga dilarang. Semua dilakukan untuk membatasi fisik atau kontak sosial secara langsung. Kebijakan jarak fisik membuat orang beralih ke internet untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Mulai dari belajar, rapat, melakukan kegiatan keagamaan, bersosialisasi, hingga berbelanja.

Diperkirakan jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan hingga 22 juta pengguna setiap tahunnya. Sehingga dapat diprediksi bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 145 juta pengguna. Artinya lebih dari 50 persen penduduk Indonesia adalah pengguna Internet. Indonesia termasuk dalam sepuluh besar populasi pengguna internet terbanyak di dunia (Kominfo RI, 2018). Di masa pandemi Covid-19 mau tidak mau masyarakat dituntut harus menggunakan internet untuk melakukan aktivitasnya secara daring (dalam jaringan). Adanya kasus Covid-19 ini dapat dipastikan pengguna internet berkembang pesat di seluruh dunia termasuk di Indonesia khususnya.

Semua sektor terkena dampaknya, tidak ada satupun yang terlewat. Akibatnya tatanan kehidupan terpaksa beralih pada internet. Segala aktivitas mengharuskan masyarakat untuk

bersentuhan dengan informasi digital. Sebelum adanya pandemi Covid-19, masyarakat melakukan transaksi jual beli secara langsung seperti di pasar, mall, atau pertokoan lainnya. Dengan adanya kondisi saat ini, Terlihat dari meningkatnya aktivitas pembelian secara online hingga membuka peluang besar bagi para pedagang di tanah air. Sehingga aktivitas jual beli berlangsung secara online yang berakibat meningkatnya penggunaan internet.

Tak hanya dari segi ekonomi, aktivitas belajar dan mengajar pun terpaksa dilakukan via digital sebagai pemenuhan hak dan kewajiban. Pandemi ini telah berhasil menggeser kebiasaan kontak fisik selama proses belajar dan mengajar. Sebagai bentuk pemenuhan hak atas pendidikan di situasi luar biasa ini, kebijakan pembelajaran jarak jauh pun diterapkan. Sistem pembelajaran ini mengharuskan adanya alat pendukung berupa teknologi digital dan perangkat konektivitas untuk berkomunikasi. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada periode 2019-kuartal II/2020 mencatat bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 196,7 juta jiwa. Angka tersebut mengalami kenaikan dibanding tahun 2018 yakni sebesar 8,9 persen atau sekitar 23,5 juta jiwa. Head of High Tech, Property & Consumer Good Industry at MARKPLUS, INC, Rhesa Dwi Prabowo (dalam detik.com) menjelaskan sebanyak 31,4% masyarakat mengalami kenaikan penggunaan video call selama masa pandemi. Untuk video *online* yang dilakukan untuk *movie streaming* mengalami peningkatan dari 76,6% menjadi 85,5%. Data tersebut membuktikan bahwa jika dibandingkan sebelum pandemi, selama pandemi berlangsung masyarakat akan cenderung kecanduan internet karena banyak menggantungkan aktivitasnya pada penggunaan internet.

Menurut Young (1996), seseorang dapat dikategorikan mengalami kecanduan internet apabila menggunakan internet lebih dari 35 jam perminggu. Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan sebelum pandemi bahwa individu dapat dikatakan kecanduan internet jika penggunaannya rata-rata lebih dari tiga jam dalam sehari (Laili and Nuryono, 2015). Penelitian tersebut dilakukan sebelum adanya wabah Covid-19 yang melanda disebagian besar negara dunia. Namun di masa pandemi Covid-19 ini semua kegiatan dilakukan dalam jaringan yang membutuhkan penggunaan internet lebih lama. Siste, dkk., (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan pada saat pendemi Covid-19 berlangsung menemukan hasil bahwa individu dapat dikatakan mengalami kecanduan internet jika penggunaannya 80 jam perminggu atau rata-rata lebih dari 10 jam per hari. Dapat disimpulkan dibandingkan dengan sebelum adanya pandemi Covid-19, durasi penggunaan internet sebelum dan saat pandemi Covid-19 memiliki interval yang

jauh baik perhari maupun perminggunya. Masih dalam penelitian yang sama, pada dewasa muda usia 20-40 tahun, peningkatan penggunaan internet meningkat hingga 5 kali lipat. Sebelumnya kecanduan internet pada dewasa muda sebanyak 3 persen, setelah pandemi meningkat jadi 14,4 persen. Data itu diambil dari 4.730 orang yang menjadi responden.

Hasil survey kuesioner pada mahasiswa UMS yang dilakukan pada tanggal 27-30 Oktober 2020 yang diikuti oleh 22 peserta yang terdiri dari 13 perempuan dan 9 laki-laki. Durasi penggunaan internet perhari 4-6 jam sebanyak 3 orang (13,7%), 7-9 jam sebanyak 4 orang (18,2%), 10-12 jam sebanyak 13 orang (59,1%) dan lebih dari 12 jam sebanyak 2 orang (9%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa yang mengikuti survey kuesioner mengalami kecanduan internet berdasarkan durasi penggunaan. Pada saat pandemi Covid-19 internet menjadi kebutuhan pokok mahasiswa dalam melakukan aktivitas terutama untuk melakukan pembelajaran *online*. Namun penggunaannya menjadi tidak terkontrol terhadap apa yang diakses serta durasi yang berlebihan.

Hasil wawancara pada tanggal 2-5 November 2020 terhadap 3 Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) berinisial G, A, dan K. Ketiga subjek menyatakan adanya peningkatan durasi penggunaan internet. Sebelum pandemi, mahasiswa dapat menghabiskan waktu untuk menggunakan internet 4-7 jam perhari sedangkan setelah pandemi 8-12 jam perhari. Semua subjek menyatakan bahwa penggunaan internet bertujuan salah satunya untuk mengikuti kelas online diperkuliahan serta sesekali mengikuti webinar. Namun sebagian besar waktu penggunaannya dihabiskan untuk membuka sosial media seperti *whatsapp*, *instagram*, *tiktok*, *twitter* dan *facebook*. Subjek G mengakui bahwa sesekali mengakses internet untuk menonton video promo serta bermain *game online*. Subjek G dan A mengatakan bahwa untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dan mengikuti kelas online, dapat dilakukan 4-6 jam dan selebihnya menggunakan internet untuk sosial media untuk mencari hiburan.

Hasil wawancara lebih lanjut dengan subjek G, A dan K bahwa tujuan menggunakan internet khususnya sosial media selain mendapatkan banyak informasi, hal tersebut juga dapat membuat tidak merasa kejenuhan, dapat mengeksplere diri, membagikan kegiatan, tidak merasa kesepian, dapat menghibur ketika sedih, dapat dijadikan pelarian apabila memiliki masalah, mengurangi kecemasan dengan berita Covid-19, menambah relasi, memesan makan menggunakan aplikasi, mencari dan mendapatkan dukungan secara emosional. Terdapat juga dampak yang dirasakan dengan menggunakan internet saat ini diantaranya adalah semakin merasa khawatir yang

berlebihan jika melihat berita-berita yang muncul di aplikasi sosial media terkait dengan Covid-19, merasa tidak nyaman dan cemas berada di tempat tanpa jaringan internet, tidak bisa lepas dari *gadget*, menjadi lebih nyaman mengembangkan diri di dunia maya serta menjalin hubungan pertemanan online daripada menjalin hubungan bersosialisasi secara langsung serta merasa sulit mengatur diri untuk membatasi bermain internet.

Dari hasil wawancara dan survey dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UMS mengalami penggunaan internet yang berlebihan sebanyak 68,2% dari 22 mahasiswa. Mahasiswa UMS pengguna internet dimasa pandemi Covid-19 selain untuk perkuliahan sebagian besar untuk mengakses media sosial. Terdapat juga alasan penggunaan internet yang dirasakan oleh mahasiswa UMS diantaranya yaitu kesepian, mengatasi kecemasan, sebagai pelarian, mempermudah aktivitas, mendapat dukungan serta menjalin relasi, perilaku bermain internet yang tidak terkontrol. Mahasiswa UMS juga mengalami kesulitan mengatur diri untuk membatasi penggunaan internet berlebih.

Penggunaan internet yang berlebihan pada mahasiswa dapat menyebabkan kecanduan atau biasa disebut dengan kecanduan internet. Menurut *The American Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM V)*, kecanduan internet termasuk ke dalam gangguan kejiwaan, yaitu *Internet Addiction Disorder*. Young (1999) berpendapat bahwa kecanduan internet adalah ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan internet seseorang yang mengakibatkan terganggunya berbagai aspek dalam kehidupan. Young juga menjelaskan kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat sering dalam menggunakan internet. Sedangkan Griffiths (2015) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Selain itu, Griffiths juga menjelaskan internet memiliki dampak negatif diantaranya adalah kurangnya minat bersosialisasi dunia nyata sehingga menyebabkan sikap individual dalam lingkungan nyata, menjadi individu yang pemalas karena tidak mau melakukan aktivitas lain selain mengakses internet, serta munculnya sikap pemarah dan sensitive.

Penelitian sebelumnya menemukan faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan internet antara lain kontrol diri yang rendah (Kuzucu & Ak, 2014; Putri, 2016), kesepian (Ozdemir, Kuzucu & Ak, 2014, Sharifpoor, 2017), harga diri (Demirer & Sahin, 2013; Latief & Retnowati, 2018), dan kepuasan hidup (Demirer & Sahin, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Latief & Retnowari

(2018) menemukan bahwa 21.5% kesepian dapat mempengaruhi seseorang mengalami kecanduan internet. Faktor kecanduan internet lain, yaitu kontrol diri memberikan sumbangsih terhadap kecanduan internet sebesar 16,6% (Karnadi, dkk., 2019) dan harga diri mempengaruhi kecanduan internet cukup besar yaitu 37,3% (Nie, J, & Liu, Y., 2017). Sedangkan penelitian yang dilakukan Lachmann, B., dkk., (2017) menemukan bahwa kepuasan hidup memberikan sumbangan terhadap kecanduan internet hanya 1,7%. Dari data tersebut dapat diketahui faktor kesepian, kontrol diri dan harga diri memberikan sumbangsih lebih besar jika dibandingkan kepuasan hidup. Sehingga berdasarkan wawancara kepada mahasiswa UMS yang telah dijelaskan sebelumnya serta penelitian-penelitian terdahulu yang menjelaskan besarnya nilai sumbangan efektif variabel faktor kecanduan internet, maka dalam penelitian ini akan fokus pada tiga faktor yaitu harga diri, kesepian dan kontrol diri.

Faktor harga diri cenderung dapat menyebabkan kecanduan internet (Latief & Retnowati, 2018). Harga diri merupakan suatu pengalaman dan prasyarat dimana individu berusaha memenuhi agar dapat bertahan hidup dan harga diri juga ditandai dengan keyakinan individu dalam berfikir, keyakinan bahwa ada hak untuk individu dapat bahagia, layak dan pantas. Secara singkat harga diri adalah penilaian pribadi mengenai perasaan berharga yang ditujukan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Coopersmith (dalam Diana, 2007) menjelaskan harga diri merupakan penilaian yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang diekspresikan ke dalam sikap setuju atau tidak setuju, sehingga terlihat tingkat dimana individu meyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting, sukses, dan berharga.

Untuk mengetahui harga diri seseorang mengacu pada 4 aspek harga diri menurut Coopersmith (Mruk, 2006), yaitu (1) Kekuatan. Ciri-ciri individu yang mempunyai aspek ini biasanya menunjukkan sikap asertif. (2) Keberartian. Individu akan merasa berarti jika ada penghargaan, penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat atau masyarakat. (3) Kebajikan. Seseorang yang taat pada aturan dan ketentuan yang ada dalam masyarakat akan mempunyai perasaan berharga dan bangga pada diri sendiri. (4) Kemampuan. Usaha yang berhasil meraih hasil sesuai dengan tujuan yang dimiliki. Apabila individu memiliki harga diri, usaha untuk memenuhinya akan semakin besar salah satunya dengan penggunaan internet untuk mengakses sosial media.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesepian digambarkan dengan perasaan yang kurang dikarenakan adanya hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan

(Sembiring, 2017). Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan individu yang merasa kesepian lebih menghabiskan waktu menggunakan internet untuk mengurangi kesepian mereka. Maka dari itu, kesepian berkaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang menjadi berlebihan (Yao & Zhong, 2014; Skues, Williams, Oldmeadow, & Wise, 2016). Hal tersebut sesuai dengan alasan mahasiswa UMS dalam menggunakan internet. Mahasiswa UMS menjadikan internet untuk mengakses media sosial pada khususnya sebagai koping terhadap kondisi kesepian yang dialami di masa pandemi Covid-19. Kesepian dapat menjadi pendorong mahasiswa untuk menggunakan internet hingga menjadi kecanduan internet, terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet (Anuari, 2018). Penelitian lain mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan kecanduan internet (Serly, 2017).

Kesepian dirasakan mahasiswa UMS dalam kondisi pandemi Covid-19 ini. Kondisi pandemi saat ini mengharuskan mahasiswa untuk melakukan perkuliahan jarak jauh sehingga tidak terpenuhinya kehidupan sosial yang diinginkan. Jarak fisik menyebabkan kebutuhan untuk kontak sosial secara langsung menjadi terhambat sehingga mahasiswa memiliki kondisi secara emosional terganggu menyebabkan perasaan sedih, tidak bersemangat, merasa kosong serta merasakan kerinduan. Kesepian yang dialami mahasiswa mendorong untuk menggunakan internet secara berlebihan hingga mengalami kecanduan.

Russell (1996) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan yang disebabkan oleh kepribadian individu itu sendiri, terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada lingkungan kehidupannya, dan merupakan salah satu gangguan alam perasaan seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan individu yang dialami oleh individu.

Menurut Russell dalam UCLA *Loneliness Scale* (1996), loneliness didasari pada tiga aspek yaitu (1) *Trait loneliness* (2) *Social desirability loneliness* (3) *Depression loneliness*. Berbeda dengan Russell, Bruno (2002) menjelaskan lebih rinci aspek kesepian antara lain (1) Isolasi (2) Penolakan (3) Merasa disalah mengerti (4) Merasa tidak dicintai (5) Tidak mempunyai sahabat (6) Malas membuka diri (7) Bosan (8) Gelisah.

Kecanduan internet juga merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh kontrol diri yang dimiliki pada diri individu. Tangney, Baumeister & Boone (2004) menjelaskan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Dapat diartikan

bahwa seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif. sedangkan Averill (dalam Sarafino, 2014) menjelaskan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Averill menjelaskan lima aspek kontrol diri antara lain (1) Kontrol perilaku (2) Kontrol kognitif (3) Kontrol keputusan (4) Kontrol Informasi (5) Kontrol retrospektif. Sedangkan Tangney hanya menjelaskan empat aspek kontrol diri antara lain (1) Kedisiplinan diri yaitu kedisiplinan individu dalam melakukan sesuatu. (2) Tindakan atau aksi yang tidak impulsif yaitu kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang). (3) Pola hidup sehat yaitu tentang pola hidup sehat pada individu, berkaitan dengan penggunaan minum-minuman keras. (4) Etika kerja yaitu regulasi diri pada pelayanan, suatu etika dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan Putri (2016) mengenai rendahnya kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dapat menjadi faktor yang memengaruhi kecanduan internet. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet (Ika, 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Montag, dkk., (2010) secara empiris, menemukan bahwa kontrol diri yang rendah didapatkan memiliki hubungan yang signifikan menjadi prediktor kecanduan internet.

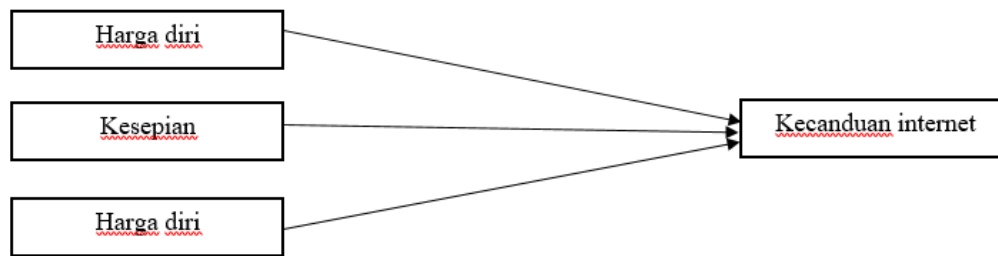
Pandangan teori yang dapat menjelaskan bagaimana harga diri dapat memengaruhi kecanduan internet adalah pembelajaran sosial-kognitif. Teori pembelajaran bukanlah merupakan proses sederhana di mana individu menerima suatu model dan kemudian meniru perilakunya, namun merupakan hal yang jauh lebih kompleks di mana individu mendekati perilaku model melalui internalisasi atas gambaran yang ditampilkan oleh model, kemudian oleh individu diikuti dengan upaya menyesuaikan model tersebut. Harga diri merupakan faktor *person* (kognitif) yang memainkan peran penting dalam teori pembelajaran Bandura. Harga diri yakni pandangan keseluruhan individu terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain harga diri mengacu pada bagaimana individu menghargai, mengapresiasi, serta menyukai dirinya sendiri. Pandangan dalam harga diri akan mendorong individu untuk mengambil tindakan dalam memenuhi kebutuhannya. Di internet, sosial media pada khususnya banyak hal-hal yang tidak sesuai dengan realitanya, seperti foto hasil editan aplikasi. Hal tersebut merupakan ketidakpercayaan diri individu yang



ditampilkan di publik. Hal ini membuat individu mengamati model, apabila mampu mempelajari atau melakukan perilaku yang dimodelkan maka akan mempengaruhi harga diri. Dengan adanya pembelajaran tersebut individu yang memiliki harga diri rendah akan merasa kurang percaya diri, merasa gagal, serta cenderung disebabkan oleh cara berfikir dari yang awalnya positif menjadi negatif sehingga hal tersebut menjadi penentu individu dapat mengalami kecanduan internet.

Pandangan teori perilaku dapat menjelaskan bagaimana kesepian dapat mempengaruhi kecanduan internet dengan adanya pengkondisian peran (*operant conditioning*). Skinner mengungkapkan bahwa model belajar meliputi tiga komponen yaitu antecedent, respon atau perilaku dan konsekuensi. Kesepian merupakan sebuah keadaan di mana individu merasa hampa, sendirian, memiliki perasaan tidak diinginkan. Kesepian merupakan keadaan mental, bukan fisik. Artinya banyak individu yang merasa kesepian meskipun memiliki banyak teman atau berada di tengah banyak orang. Hal tersebut merupakan komponen pertama yaitu antecedent. Kemudian individu menggunakan internet untuk mengatasi permasalahan dalam dirinya tersebut. Individu akan merasa terhibur, merasa berarti dengan adanya dukungan sosial dari teman dunia maya sehingga rasa kesepian menjadi teralihkan dan suasana hatinya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hal ini merupakan komponen kedua yaitu respon atau perilaku individu akibat perasaan kesepian yang dialaminya. Perasaan yang dirasakan individu setelah menggunakan internet menjadi reinforcement positif. Adanya reinforcement tersebut, individu yang kesepian akan meningkatkan frekuensi respon sehingga penggunaan internet dilakukan berulang-ulang yang mengakibatkan kecanduan internet.

Kontrol diri juga dapat dijelaskan dengan teori pembelajaran Bandura bagaimana mempengaruhi individu dapat kecanduan internet. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri agar tidak merugikan siapapun sesuai dengan norma sosial dan diterima oleh lingkungannya. Menurut Bandura (1991), mekanisme pengaturan diri yang menentukan tingkat kontrol diri seseorang atas perilaku juga dapat relevan dengan kecanduan internet. Melalui pemantauan diri dan pengendalian diri individu terbantu untuk menyadari perilaku mereka dan dampaknya terhadap diri mereka sendiri, orang lain, dan lingkungan. Sehingga individu yang tidak dapat mengontrol dirinya untuk menahan diri menggunakan internet terus menerus akan mengalami kecanduan. Untuk memudahkan penjelasan di atas, peneliti merangkum dalam bentuk bagan sebagai berikut:



Bagan 1. Kerangka berfikir

Berdasarkan uraian fenomena, konsep teori, penelitian terdahulu, serta tujuan dari penelitian ini maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: Hipotesis mayor: Terdapat hubungan antara harga diri, kesepian dan kontrol diri dengan kecanduan internet; Hipotesis minor yaitu  $H_1$ : Terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecanduan internet;  $H_2$ : Terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet;  $H_3$ : Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet.

Penelitian terkait dengan kesepian, kecanduan internet dan kontrol diri sebelumnya telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir dkk (2014) dengan peserta penelitian 648 mahasiswa sarjana disimpulkan bahwa kecanduan internet memiliki hubungan langsung dengan depresi, kesepian dan kontrol diri rendah serta hubungan tidak langsung antara depresi, kesepian dengan kecanduan internet melalui kontrol diri rendah. Penelitian yang berkaitan dengan variabel tersebut juga dilakukan oleh Sharifpoor dkk (2017) dengan menggunakan metode deskriptif korelasional yang melibatkan 150 siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara kesepian dengan kecanduan internet. Penelitian lain yang berkaitan dengan hubungan kesepian, harga diri dengan kecanduan internet telah dilakukan oleh Latief & Retnowati (2018) didapatkan bahwa kesepian dan harga diri menjadi variabel prediktor terhadap kecanduan internet pada remaja.

Penelitian ini menggunakan beberapa variabel yang sama dengan penelitian sebelumnya namun memiliki perbedaan pada situasi yang saat ini. Situasi yang dihadapi saat ini adalah masa pandemi Covid-19 sehingga banyak perubahan kebiasaan yang berpengaruh secara psikologis pada individu. Pada penelitian ini akan dilakukan penyesuaian dengan situasi saat ini termasuk dalam skala yang disajikan. Penelitian sebelumnya sebagian besar dilakukan Luar Negeri, di Indonesia sendiri jarang dilakukan penelitian serupa dengan menggunakan keempat variabel

sehingga penelitian ini merupakan penelitian pertama di Indonesia pada masa pandemi Covid-19. Selain itu penelitian ini melengkapi variabel faktor-faktor lain dari kecanduan internet yang disarankan dari penelitian sebelumnya. Terdapat juga korelasi positif penggunaan internet yang berlebihan dengan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 (Jovic, dkk. 2019). Mahasiswa menjadi pelaku faktor resiko kecanduan internet bukan hanya karena tuntutan kuliah yang mengharuskan mereka untuk selalu mengakses internet namun kondisi pandemi Covid-19. Kondisi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 harus menjadi perhatian serius terutama bagi mahasiswa. Hal tersebut mendasari perlunya untuk mengkaji variabel-variabel yang berpengaruh terhadap kecanduan internet yang menyebabkan efek negatif pada mahasiswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan setiap variabel yaitu harga diri, kesepian dan kontrol diri terhadap kecanduan internet pada situasi pandemi saat ini. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan teoritis untuk mengembangkan ilmu pengetahuan pada khususnya terkait dengan psikologi klinis dan aspek-aspek pendukungnya terutama dalam mengatasi kecanduan internet di masa pandemi Covid-19. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan masukan tentang pentingnya membatasi penggunaan internet agar tidak menjadi kecanduan dan memiliki penyelesaian masalah yang baik dalam mengatasi kesepian yang terkait dengan harga diri dan kontrol diri. Bagi universitas, hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi, masukan dan teori baru tentang variabel kesepian, harga diri, kontrol diri dan kecanduan internet di masa pandemi Covid-19. Serta bagi ilmuan psikologi dan psikolog, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam menganalisa permasalahan yang sama dan menemukan intervensi yang tepat agar individu yang mengalami kecanduan internet dapat terhindar dari permasalahan psikologis.

## **2. METODE**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan jenis kuantitatif dengan model korelasional, yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada salah satu atau lebih variabel berdasarkan koefisiensi korelasi (Azwar, 2011). Penelitian ini menggunakan satu variabel terikat dan tiga variabel bebas. Variabel terikat yaitu kecanduan internet sedangkan variabel bebas yaitu harga diri, kesepian dan kontrol diri.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 264 mahasiswa Strata 1 Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik *sampling* dimana peneliti membagi populasi menjadi beberapa kelompok yang terpisah yang disebut sebagai *cluster* dan mencari secara acak disebut *random*. Di Universitas Muhammadiyah Surakarta terdapat 13 fakultas yang terdiri dari fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, fakultas ekonomi dan bisnis, fakultas teknik, fakultas farmasi, fakultas Psikologi, fakultas geografi, fakultas agama islam, fakultas ilmu kesehatan, fakultas kedokteran, fakultas kedokteran gigi, fakultas komunikasi dan informatika serta fakultas *twinning* program.

Dari 12 fakultas yang ada di UMS, peneliti mengambil secara acak tiga fakultas dan terpilih fakultas teknik, fakultas ekonomi dan bisnis serta fakultas komunikasi dan informatika. Fakultas-fakultas tersebut memiliki beberapa jurusan yang kemudian peneliti mengambil satu jurusan dari masing-masing fakultas secara acak. Di dapatkan tiga kelompok jurusan yang diteliti yaitu teknik mesin 64 mahasiswa (24%), manajemen 79 mahasiswa (30%) dan ilmu komunikasi 121 Mahasiswa (46%). Partisipan sebanyak 158 laki-laki (59%) dan 106 perempuan (41%) yang memiliki rentang usia 18-28 tahun.

Penelitian ini terdapat empat alat ukur yang terdiri dari skala kecanduan internet, harga diri, kesepian dan kontrol diri. Keempat skala tersebut telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi untuk mengetahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan instrumen untuk mengukur aspek psikologis dalam individu (Azwar, 2019). Validitas dalam penelitian ini melalui 7 orang ahli (*expert judgement*). Selanjutnya peneliti menganalisis hasil penilaian *expert judgement* menggunakan Microsoft Exel dengan koefisien validitas isi Aiken's. Dalam penelitian ini menggunakan 7 orang reter sehingga nilai koefisien untuk memenuhi syarat valid adalah  $\geq 75$ . Apabila terdapat nilai dibawah koefisien 0,75 dan tidak memenuhi aspek dalam variabel, peneliti akan memperbaiki dan mengajukan kembali hingga mendapatkan nilai  $\geq 75$  atau memenuhi kriteria. Validitas isi kecanduan internet bergerak dari 0,75 hingga 0,96. Validitas isi harga diri bergerak dari 0.75 hingga 0.89. Validitas isi kesepian bergerak dari 0.79 hingga 0,93. Validitas isi kontrol diri bergerak dari 0,75 hingga 0.89.

Penelitian ini menggunakan *try out* terpakai dengan jumlah responden sebanyak 264 responden. Uji daya beda menghasilkan rentang nilai aitem yang di dapatkan pada tiap skala dengan formula koefisien korelasi Pearson Product Moment pada program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 23 *for windows*. Kriteria dalam pemilihan aitem

total menggunakan batasan  $\geq 0,30$  maka daya pembeda aitem dianggap memenuhi kriteria atau dapat dikatakan valid namun jika kurang dari batasan  $< 0,30$  dapat dikatakan bahwa aitem tidak memenuhi kriteria atau dapat dikatakan tidak valid (Azwar, 2014).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Berdasarkan hasil empirik pada hipotesis mayor ( $X_1$ ,  $X_2$  dan  $X_3$  terhadap Y) diketahui bahwa, Fhitung sebesar 6,588. Syarat dari hipotesis diterima adalah nilai Fhitung lebih besar dari Ftabel. Diketahui Ftabel adalah 2,60 sehingga Fhitung lebih besar dari Ftabel. Hasil tersebut mengartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri, kesepian dan kontrol diri dengan kecanduan internet. Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa besarnya koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,471. Hal ini berarti kontribusi pengaruh harga diri, kesepian, dan harga diri terhadap kecanduan internet adalah sebesar 47,1%, sedangkan sisanya 52,9% dijelaskan oleh banyak variabel yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Berdasarkan nilai keeratan hubungan Sugiyono (2014), koefisien korelasi (R) sebesar 0,667 tergolong kuat. Sehingga diketahui dalam penelitian ini harga diri, kesepian dan kontrol diri memiliki hubungan yang kuat dengan kecanduan internet. Berikut tabel interpretasi koefisien korelasi:

*Tabel 1.* Interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2014)

<b>INTERVAL KOEFISIEN</b>	<b>TINGKAT HUBUNGAN</b>
<b>0,00 - 0,199</b>	Sangat Lemah
<b>0,20 - 0,399</b>	Lemah
<b>0,40 - 0,599</b>	Cukup Kuat
<b>0,60 - 0,799</b>	Kuat
<b>0,80 - 1,000</b>	Sangat Kuat

Hasil empirik pada hipotesis minor pertama penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri terhadap kecanduan internet. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki harga diri rendah cenderung mengakses internet lebih lama hingga mengalami kecanduan. Hasil tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung menghabiskan waktu di jaringan sosial media dari pada mereka dengan harga diri tinggi dan seseorang yang memiliki harga diri rendah terdapat

menyebabkan seseorang kecanduan internet (Naseri, Mohamadi, Sayehmiri, & Azizpoor, 2015; Saebra et al., 2017). Berbagai peneliti (Koronczai et al., 2013; Park et al., 2014; Yen et al., 2014) menunjukkan bahwa imbalan untuk memenuhi harga diri individu yang rendah yaitu cenderung menyembunyikan atau berbohong mengenai karakteristik kepribadian. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan atau menonjolkan karakteristik yang di sukai banyak orang sehingga membuat rasa bangga pada individu dengan harga diri yang rendah.

Uji hipotesis minor kedua didapatkan hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian individu, maka semakin tinggi penggunaan internet secara berlebihan. Pada situasi dan kondisi penelitian dilakukan yaitu masa pandemi Covid-19. Dimana berbagai sektor kehidupan berubah baik secara fisiologis maupun psikologis. Kesepian digambarkan dengan perasaan yang negatif dikarenakan adanya hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan (Sembiring, 2017). Perasaan kesepian juga dirasakan mahasiswa di masa pandemi ini. Interaksi sosial langsung dibatasi sehingga adanya ketidaksesuaian hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan saat ini dimana semua akses harus dibatasi sehingga timbul rasa kesepian. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan individu yang merasa kesepian lebih menghabiskan waktu menggunakan internet untuk mengurangi kesepian mereka. Maka dari itu, kesepian berkaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang menjadi berlebihan (Huan, Ang, Chong & Chye, 2014; Yao & Zhong, 2014; Skues, Williams, Oldmeadow, & Wise, 2016)

Hasil dari penelitian menjawab hipotesis ketiga dengan menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Artinya semakin rendah kontrol diri individu, maka semakin rentan mengalami kecanduan internet. Melalui pemantauan diri dan pengendalian diri individu terbantu untuk menyadari perilaku mereka dan dampaknya terhadap diri mereka sendiri, orang lain, dan lingkungan. Kurangnya kontrol diri juga merupakan salah satu aspek kunci dari kecanduan (Davis, 2001). Hal ini di temukan pada penelitian sebelumnya yaitu adanya korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan internet (Ismail, A. B., & Zawahreh, N., 2017; Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M.-H. 2017).

### **3.2 Pembahasan**

Pada penelitian ini menemukan tiga tingkat kecanduan internet mahasiswa UMS antara lain kategori rendah berjumlah 7 responden (2,6%), kategori sedang sebanyak 149 responden (56,4%), dan kategori tinggi 108 responden (41%). Untuk menentukan sumbang efektif diketahui nilai

koefisien determinan ( $r^2$ ) harga diri terhadap kecanduan internet adalah 0,100. Artinya sumbangan efektif harga diri terhadap kecanduan internet sebesar 10%. Nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) kesepian terhadap kecanduan internet adalah 0,457. Artinya kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 45,7%. Sedangkan kontrol diri memiliki nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) terhadap kecanduan internet adalah 0,444. Artinya kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 44,4% terhadap kecanduan internet. Sisanya, masih banyak lagi variabel-variabel yang turut serta memberikan sumbangan efektif terhadap kecanduan internet yang tidak dijelaskan pada penelitian ini. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa variabel bebas yang memberi sumbangan efektif paling besar dalam penelitian ini adalah kesepian.

Pandangan teori pembelajaran sosial-kognitif dapat menjelaskan bagaimana harga diri dapat memengaruhi kecanduan internet. Teori pembelajaran bukanlah merupakan proses sederhana di mana individu menerima suatu model dan kemudian meniru perilakunya, namun merupakan hal yang jauh lebih kompleks di mana individu mendekati perilaku model melalui internalisasi atas gambaran yang ditampilkan oleh model, kemudian oleh individu diikuti dengan upaya menyesuaikan model tersebut. Harga diri merupakan faktor *person* (kognitif) yang memainkan peran penting dalam teori pembelajaran Bandura. Harga diri yakni pandangan keseluruhan individu terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain harga diri mengacu pada bagaimana individu menghargai, mengapresiasi, serta menyukai dirinya sendiri. Hal tersebut merupakan ketidakpercayaan diri individu yang ditampilkan di publik. Hal ini membuat individu mengamati model, apabila mampu mempelajari atau melakukan perilaku yang dimodelkan maka akan mempengaruhi harga diri.

Ditinjau dari teori perilaku, kesepian mempengaruhi kecanduan internet akibat fungsi adanya pengkondisian operan (*operan conditioning*). Istilah *operan conditioning* yang dikembangkan oleh B. F. Skinner. Menurut Skinner *operant conditioning* adalah belajar melalui respon dan konsekuensi (dalam Latuheru dan Meiyitariningsih 2020). Ada dua prinsip dalam *operant conditioning*, pertama respon atau perilaku yang diikuti reinforcement stimulus akan cenderung untuk diulangi dan kedua reinforcement stimulus akan meningkatkan kemunculan perilaku operant atau operant respon (Hergenhahn dan Olson, 2008). Skinner mengungkapkan bahwa model belajar meliputi tiga komponen yaitu antecedent, respon atau perilaku dan konsekuensi. Antecedent merupakan kejadian atau konteks sebelum kemunculan perilaku,

sedangkan konsekuensi merupakan hasil dari perilaku dan akan menentukan apakah perilaku tersebut akan muncul kembali (dalam Latuheru dan Meiyitariningsih 2020).

Individu yang semakin merasa kesepian dapat menyebabkan semakin meningkat pula interaksi sosial online individu dan semakin menurunnya harga diri individu dapat mengurangi kepercayaan diri individu, menimbulkan perilaku kecanduan, menurunnya kontrol diri pada individu, sehingga cenderung dapat berakibat individu mengalami kecanduan internet, bahkan cara berfikir, berperilaku, dan perasaan dapat dipengaruhi oleh internet (Bozoglan, Demirer & Sahin, 2013; Perdew, 2015).

Teori pembelajaran sosial-kognitif juga bagaimana kontrol diri dapat menyebabkan kecanduan internet. Menurut Bandura, mekanisme pengaturan diri yang menentukan tingkat kontrol diri seseorang atas perilaku juga dapat relevan dengan kecanduan internet. Bandura mengembangkan teorinya untuk membahas cara-cara orang memiliki kendali atas peristiwa dalam hidup mereka melalui pengaturan diri atas pikiran-pikiran dan tindakan mereka. Proses dasarnya meliputi menentukan tujuan, menilai kemungkinan hasil dari tindakan-tindakan, mengevaluasi kemajuan pencapaian tujuan, dan pengaturan diri atas pikiran, emosi, dan tindakan. Bandura menjelaskan bahwa karakteristik khas lainnya dari teori kognitif sosial adalah peran utama yang di berikannya pada fungsi-fungsi pengaturan diri. Orang berperilaku bukan sekedar untuk menyesuaikan diri dengan kecenderungan orang lain. Kebanyakan perilaku mereka dimotivasi dan diatur oleh standard internal dan reaksi-reaksi terhadap tindakan mereka sendiri yang terkait dengan penilaian diri.

Pada kondisi pandemi Covid-19 ini mahasiswa cenderung sulit untuk mengontrol diri dalam penggunaan internet karena belum bisa melakukan dengan bebas kegiatan di luar sehingga terjebak dalam “ruang” internet. Sehingga hal tersebut membuat mahasiswa mengalami kecanduan internet. Seseorang yang memiliki harga diri rendah dapat menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada dirinya sendiri, timbulnya perilaku kecanduan, kontrol diri menjadi lemah, dan merasa gagal, serta cenderung disebabkan oleh cara berfikir seseorang dari yang awalnya positif kemudian menjadi negatif, sehingga hal ini dapat menjadi penentu seseorang dapat mengalami kecanduan internet (Donnelly, 2014; Bozoglan, Demirer & Sahin, 2016).



## **4. PENUTUP**

### **4.1 Kesimpulan**

Penelitian ini memberi kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri, kesepian dan kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Lebih mengerucut lagi masing-masing variabel independen memiliki hubungan tersendiri terhadap variabel dependen. Harga diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan internet. Artinya semakin tinggi rendah harga diri, mahasiswa akan cenderung mengalami kecanduan internet. Kesepian memiliki hubungan positif dengan kecanduan internet. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian, mahasiswa akan cenderung mengalami kecanduan internet. Kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan internet. Artinya semakin rendah kontrol diri, mahasiswa akan cenderung mengalami kecanduan internet. Dari ketiga variabel bebas yang dijelaskan dalam penelitian ini, kesepian merupakan variabel yang memberikan sumbangan efektif lebih besar dibandingkan variabel lain terhadap kecanduan internet.

### **4.2 Saran**

Pengaruh kecanduan internet pada mahasiswa antara lain tingkat kesepian yang tinggi serta kontrol diri yang rendah. Sehingga mahasiswa perlu adanya kegiatan yang produktif, menjalin relasi sosial untuk menurunkan tingkat kesepian serta mampu mengontrol diri agar tidak mengalami kecanduan internet. internet diharapkan untuk digunakan seefektif mungkin sehingga tidak menjadi kecanduan.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber rujukan bagi pengembangan intervensi yang ditujukan untuk mengurangi kecanduan internet pada mahasiswa di masa Covid-19 dengan menurunkan tingkat kesepian serta meningkatkan kontrol diri. Peneliti selanjutnya perlu mengeksplorasi penyebab kecanduan internet lainnya agar menghasilkan kajian penelitian yang lebih luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anuari, Ika. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). *Loneliness and Peer Relations in Childhood*. *Current Directions in Psychological Science* , 12 (3), 75-126. DOI:10.1111/1467-8721.01233
- Aydm, B., & San, S. V. (2011). *Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500–3505. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.325

- Azwar, Saifuddin (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). *Self-regulation of motivation through anticipatory and selfregulatory mechanisms*. In R. A. Dienstbier (Ed.). *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 69–164). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Baron, R.M. & Kenny, D.A. 1986. *The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations*. *Journal of personality and Social Psychology*. 51 (6), 1173-1182
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). *Modification in Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction*. *CyberPsychology*, 4 (3), 377-383.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictor of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish University students. *Scandinavian journal of psychology*, 54, 313- 319. doi: 10.1111/sjop.12049.
- Budydan, dan Sadjaja. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Big Five Dengan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 7 No. 1
- Campanella, M. e. (2015). *Prevalence of Internet Addiction: A Pilot of Study In A Group of Italian High School Students*. *Clinical Neuropsychiatry*, 12, 90-93
- Chaplin, J. P. (2009). Kamus lengkap psikologi. Cetakan ke-13 (Edisi 1 ed.). (D. K. Kartono, Trans.) Jakarta: Rajawali Pers
- Davis, R. A. (2001). *A cognitive-behavioral model of pathological internet use*. *Journal Computers in Human Behavior*, 17, 187–195
- Donnelly, K.C. (2014). *Your self-esteem thief: A cognitive behavioral therapy workbook on building positif self esteem fo young people* (pp. 7-233). London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. (1967). On The Unitary Nature of Extraversion. *Acta Psychologica*, 26, 383-390.
- Fauziyah, Afifah. (2017). Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Kemampuan Sosialisasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi.
- Fayazi M., Hasani J. (2017). *Structural relations between brain-behavioral systems, social anxiety, depression and internet addiction: with regard to revised reinforcement sensitivity theory (r-RST)*. *Journal Computers in Human Behavior*. 72 441–448. DOI: 10.1016/j.chb.2017.02.06
- Feist, J. & Feist, G. (2010). *Teori Kepribadian*, Jilid 2. Jakarta: Salemba Humanika
- Gimon, dkk. (2020). Gambaran Stres Dan Body Image Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, Vo. 9, No. 6, Oktober 2020
- Gufron, M.N., & Risnawati, Rini. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goldberg, Lewis R. (1990). *An alternative “description of personality”: the Big-Five factor structure*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229
- Handayani, Rizka Widya. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Game Online. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Hasanah, dkk. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No. 3 Hal. 299-306*.
- Hergenhahn, B. R. dan Olson, Matthew H. (2008). “Theories of Learning (7th ed.)”. Jakarta: Prenada Media Group.
- Ika, Nasya Lovenia. (2018) *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Kecanduan Internet Pada Remaja di SMAN 82 Jakarta*. Undergraduate thesis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

- Ismail, A. B., & Zawahreh, N. (2017). *Self kontrol and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran University Students. Journal of Education and Human Development, 6*(02), 186-174. <https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a18>
- John, O. P., & Srivastava, S. *The Big Five Personality Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspective*. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds). *Handbook of Personality: Theory and Research* (Vol. 2, pp. 102- 138). NY: Guilford Press
- Koronczai, B., Kökönyei, G., Urbán, R., Kun, B., Pápay, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M.D. and Demetrovics, Z. (2013). *The mediation effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic Internet use. Am. J. Drug Alcohol Abuse, 39*, 259–265
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M.-H. (2017). *Effects of time perspective and self-kontrol on procrastination and Internet addiction. Journal of Behavioral Addictions, 6*(2), 229–236. doi:10.1556/2006.6.2017.017
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, V. H., & Crawford, A. (2002). *Internet paradox revisited*. *The Journal of Social Issues*.
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Stavrou, M., & Montag, C. (2017). *Commuting, Life-Satisfaction and Internet Addiction. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(10), 1176. doi:10.3390/ijerph14101176
- Laili, F. M. & Nuryono, W. (2015). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya. *Jurnal Bimbingan Konseling*
- Latan, Hengky dan Selva Temalagi. 2013. Analisis Multivariate Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program IBM SPSS 20,0. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Latief, Nurulsani. & Retnowati, Endah. 2018. Kesepian Dan Harga Diri Sebagai Prediksi Dari Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy, Volume 5 Nomor 3, Desember 2018*. <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>
- Latuheru, Grace. Meiyutariningsih, Tatik. (2020). *Application of Economy Tokens to Reduce Gadgets Addiction to Children: Penerapan Token Economy untuk Mengurangi Kecanduan Gadget pada Anak*. Educational and Psychological Conference in the 4.0 era vol. 8
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). *Incidence and correlates of pathological internet use among college students. Computer-Human Behaviour, 16*, 13-29. doi: 10.1016/S0747-5632(99)00049-7
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., Zhang, Y., & Yim, F. H. K. (2018). *Anger, anxiety, depression, and negatif affect: Convergent or divergent?. Journal of Vocational Behavior. doi:10.1016/j.jvb.2018.11.014*
- Nie, J., Zhang, W., & Liu, Y. (2017). *Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. Comprehensive Psychiatry, 72*, 114–120. doi:10.1016/j.comppsy.2016.10.0
- Ozdemir, Yalcin. Kuzucu, Yasar. Ak, Serife. (2014). *Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-kontrol?. Journal Computers in Human Behavior 34*.
- Park, S., Kang, M. and Kim, E. (2014) *Social relationship on problematic use (PIU) among adolescents in South Korea: a mediation model of serf-esteem and self-kontrol. Comput. Hum. Behav., 38*, 349–357.

- Peplau, L., & Perlman, D. (1982). *Perpectives on Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Wiley New York.
- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., & Hasanuddin, M. O. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia. *INA-RXIV*, 1-8  
doi:<https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4w>
- Russell, D. W. (1996). *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure*. *Journal of Personality Assessment* , 66 (1), 10-40.
- Seabra, L., Loureiro, M., Pereira, H., Monteiro, S., Marina Afonso, R., & Esgalhado, G. (2017). *Relationship Between Internet Addiction and Self-Esteem: Cross-Cultural Study in Portugal and Brazil*. *Interacting with Computers*, 29(5), 767–778. doi:10.1093/iwc/iwx011
- Sarwono, Jonathan. (2010). Pengertian Dasar Structural Equation Modeling (SEM). *Jurnal Ilmiah Managemen Bisnis*, Vol. 10 No. 3 173-182
- Serly, S. (2017). Hubungan antara Kesepian dan Depresi dengan Kecanduan Internet pada Remaja Di Surabaya. SKRIPSI. Surabaya: Universitas Surabaya
- Siste, Kristiana. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemi: A Nationwide Web-Based Study. *Front. Psychiatry* 11:580977.DOI: 10.3389/fpsy.2020.580977
- Sharifpoor, Encieh., dkk. (2017). Relationship of Internet Addiction with Loneliness and Depression among High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences* 2017, 7(4): 99-102. DOI: 10.5923/j.ijpbs.20170704.01
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs* , 22 (5), 353-365.
- Sugiyono (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High self kontrol predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal success*. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Widiana, Herlina S., Retnowati, S., dan Hidayat, R. (2004). *Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet*. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, Vol.1, No. 1.
- Wu X. S., Zhang Z. H., Feng Z., Wang W. J., Li Y. F. (2016). *Prevalence of internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China*. *J Adolesc.* 52 103–111. 10.1016/j.adolescence.2016.07.012
- Yen, C., Chou, W., Liu, T., Yang, P. and Hu, H. (2014) *The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder*. *Compr. Psychiatry*, 55, 1601–1608
- Young, K. S. & Abreu, C. N. D. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc
- Young, K. S. (1996). *Internet Addiction: The Emerge of a New Clinical Disorder*. *CyberPsychology and Behavior* , 1 (3), 237-244.
- Young, K. (1998). *Caught in the Net: How To Recognize The Signs Of Internet Addiction And A Winning Strategy For Recovery*. New York, NY: Wiley.
- Young, K. S. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*. Professional Resource Exchange, Inc.

Zhou P., Zhang C., Liu J., Wang Z. (2017). *The relationship between resilience and internet addiction: a multiple mediation model through peer relationship and depression.* *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 20 634–639. 10.1089/cyber.2017.0319

<https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/> (diakses pada tanggal 9 November 2020 pukul 09.00 WIB).

<https://covid19.go.id/> (diakses pada tanggal 8 November 2020 pukul 19.20 WIB).

<https://www.bps.go.id/publication/2016/11/30/63daa471092bb2cb7c1fada6/profil-penduduk-indonesia-hasil-supas-2015.html> (diakses pada tanggal 8 November 2020 pukul 19.50 WIB)

<https://apjii.or.id/survei2019x> (diakses pada tanggal 25 oktober 2021 pukul 20.10 WIB)

<https://inet.detik.com/cyberlife/d-4986463/hasil-analisis-perubahan-penggunaan-internet-efek-dari-pandemi-corona> (diakses pada tanggal 25 oktober 2021 pukul 20.38 WIB)