

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 4 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

diajukan oleh
Tiara Patricia Sanjaya Putri
188600182



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 14/3/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)14/3/23




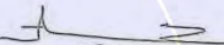
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 4 MEDAN

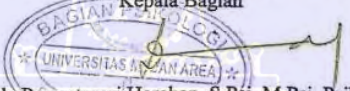
Dipersiapkan dan disusun oleh
Tiara Patricia Sanjaya Putri
188600182

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 5 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua  (Khairuddin, S.Psi, M.Psi)	Sekretaris  (M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi)
Penguji I  (Cut Sarah, M.Psi, Psikolog)	Penguji II  (Eryanti Novita, M.Psi, Psikolog)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
Kepala Bagian


(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area


(Khairuddin, Ph.D)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Tiara Patricia Sanjaya Putri
NIM : 188600182
Tahun Terdaftar : 2018
Program Studi : Psikologi
Fakultas/Sekolah : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 5 Januari 2023

Tiara Patricia Sanjaya Putri
188600182

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Tiara Patricia Sanjaya Putri
NPM : 188600182
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royal-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul **Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Medan.**

Dengan **Hak Bebas Royalti Non-ekklusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 5 Januari 2023
Yang menyatakan


(Tiara Patricia Sanjaya Putri)
188600182

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME atas segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja di SMA Negeri 4 Medan" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir.

Medan, 5 Januari 2023



Tiara Patricia Sanjaya Putri
188600182



UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama – tama saya ucapkan puji dan syukur kepada Tuhan YME yang telah memberikan rahmat dan karunianya. sehingga penulis diberikan kesehatan, kekuatan dan semangat yang tak pernah putus hingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja di SMA Negeri 4 Medan”

Penulis menyadari bahwa semua pencapaian keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari doa, bimbingan, semangat, bantuan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak yang berperan penting untuk penulis. Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Ketua Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area yang telah mendirikan Universitas Medan Area sebagai tempat menimba ilmu
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M. Sc selaku Rektor Universitas Medan Area
3. Bapak Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
5. Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Bagian Psikologi Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

6. Ibu Cut Sarah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing saya. Terima kasih banyak Ibu, karena Ibu adalah dosen pertama yang membantu saya dalam pengerjaan skripsi, terimakasih banyak atas ilmu, kebaikan dan arahan yang Ibu berikan kepada saya
7. Bapak Khairuddin, S.Psi, M.Psi selaku Ketua dalam sidang skripsi saya, yang sudah meluangkan waktu untuk hadir dalam sidang skripsi ini
8. Bapak M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi selaku Sekretaris dalam sidang skripsi saya. Terimakasih atas ilmu, bimbingan dan masukan yang Bapak berikan kepada saya
9. Ibu Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing, yang sudah meluangkan waktu untuk hadir dalam sidang skripsi ini
10. Dosen-dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membimbing serta mengajari saya selama kuliah di Universitas Medan Area
11. Pihak SMA Negeri 4 Medan yang telah mengizinkan saya untuk bisa melakukan penelitian skripsi saya di SMA Negeri 4 Medan
12. Orangtua saya Papa (Alm. Ferry Zuana Jaya) dan Mama (Yulianti) yang telah bekerja keras untuk mendidik, mendoakan serta memberikan kasih sayang dan perhatian penuh, motivasi kepada saya hingga saya bisa menyelesaikan perkuliahan saya

13. Orangtua kedua saya (Ii Cucu dan Ichong Abong) yang telah mendoakan, mendidik, mendukung serta membantu saya dalam segala situasi untuk menyelesaikan perkuliahan saya
14. Saudara dan keluarga besar yang telah mendoakan serta memberikan bantuan sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan saya
15. Kekasih saya Bezaliel Aprianto Sinaga yang selalu ada di suka dan duka, yang telah mendoakan, menjaga serta membantu saya selama menyelesaikan perkuliahan saya di Medan
16. Sahabat-sahabat saya Dewi, Mulia, Khoirunisa, Balqis, Stephanie, Dinda yang setia menjadi tempat tukar pikiran, maupun tempat keluh kesah selama masa perkuliahan saya
17. Serta seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2018, khususnya kelas B2 dan semua pihak yang telah membantu dan juga memberi dukungan dikala saya membutuhkan bantuan serta penghiburan.

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA DI SMA NEGERI 4 MEDAN

ABSTRAK

Tiara Patricia Sanjaya Putri

188600182

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMA NEGERI 4 MEDAN. Subjek penelitian ini memiliki populasi sebanyak 650 siswa dan sampel berjumlah 242 siswa. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif non-eksperimen, dan metode yang digunakan yaitu metode survei. Alat ukur yang digunakan yaitu skala kontrol diri dan kecanduan internet dengan model skala *Likert*. Teknik analisis yang digunakan yaitu *Jeffrey's amazing Statistics Program (JASP)*. Hasil analisis dengan metode analisis korelasi *Spearman rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet, dimana $\rho_{xy} = -0.332$ dengan $p = 0.001 < 0,050$. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet. Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dalam kategori rendah dan kecanduan internet dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecanduan Internet, Remaja

**THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONTROL AND
INTERNET ADDICTION OF ADOLESCENTS ON
SENIOR HIGH SCHOOL 4 MEDAN.**

ABSTRACT

Tiara Patricia Sanjaya Putri

188600182

The purpose of this research is to determine the correlation between self-control and internet addiction in adolescents at Senior High School 4 Medan. The subjects of this study had a population of 650 students and a sample of 242 students. The hypothesis of this study is that there is a significant negative correlation between self-control and internet addiction. The sampling technique in this study used a convenience sampling technique. The research used is non-experimental quantitative research, and the method used is survey method. The measuring instrument used is the Self-Control and Internet Addiction Scale with a Likert scale model. The analytical technique used is Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP). The results of the analysis using the Spearman rho correlation analysis method showed that there was a significant negative correlation between self control and internet addiction, where $\rho_{xy} = -0.332$ with $p = 0.001 < 0.050$. This means that the higher the self-control, the lower the internet addiction. In general, the results of this study indicate that self-control is in the low category and internet addiction is in the high category.

Keywords: *Self Control, Internet Addiction, Adolescent*

MOTTO

Just Live It, Everything Has Its Time, Just Believe

Jalani Saja, Semua Ada Waktunya, Percaya Saja
(Tiara Patricia Sanjaya Putri)



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

Nama : Tiara Patricia Sanjaya Putri
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat & Tanggal Lahir : Manggar, 25 Juni 2000
Alamat : Jl. Karyawan Lk VIII, Pangkalan
Mansyur, Medan Johor

B. Jenjang Pendidikan Formal

1. SD Baptist Manggar
2. SMP Negeri 1 Manggar
3. SMA Negeri 1 Manggar



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
MOTTO	x
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Batasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	11
1.6.1 Manfaat Teoritis	11
1.6.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kecanduan Internet	12
2.1.1. Pengertian Kecanduan Internet	12
2.1.2. Faktor-faktor Kecanduan Internet	13
2.1.3. Aspek-aspek Kecanduan Internet	16
2.1.4. Ciri-ciri Kecanduan Internet	18
2.2 Kontrol Diri.....	19
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri	19

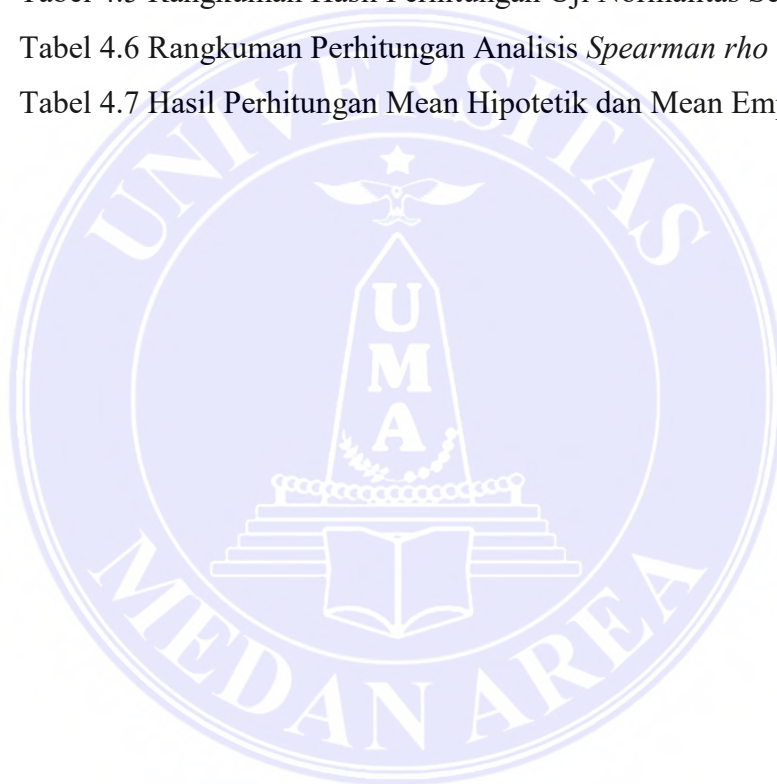
2.2.2	Faktor-faktor Kontrol Diri	20
2.2.3	Aspek-aspek Kontrol Diri	21
2.3	Hubungan Antar Variabel	22
2.4	Kerangka Konseptual	26
2.5	Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Tipe Penelitian	27
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.3.1	Kontrol Diri	28
3.3.2	Kecanduan Internet	29
3.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	30
3.4.1	Populasi	30
3.4.2	Sampel	30
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	30
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	31
3.5.1.	Skala Kontrol Diri	33
3.5.2.	Skala Kecanduan Internet	33
3.6	Validitas dan Reliabilitas	34
3.6.1	Validitas	34
3.6.2	Reliabilitas	34
3.7	Metode Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Orientasi Kanchah	35
4.2	Persiapan Penelitian	35
4.2.1.	Persiapan Administrasi	35
4.2.2.	Persiapan Alat Ukur	36
4.3	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	39
4.3.1.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecanduan Internet	39
4.3.2.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri..	40
4.4	Pelaksanaan Penelitian.....	41

4.5 Analisa Data dan Hasil Penelitian.....	42
4.5.1 Uji Asumsi	42
4.5.2 Hasil Perhitungan Korelasi <i>Spearman rho</i>	43
4.5.3 Hasil Perhitungan Mean Empirik	44
4.6 Pembahasan	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Skala Likert	32
Tabel 4.1 Butiran Skala Kecanduan Internet Sebelum Uji Coba.....	37
Tabel 4.2 Butiran Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba.....	38
Tabel 4.3 Butiran Skala Kecanduan Internet Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas	39
Tabel 4.4 Butiran Skala Kontrol Diri Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas	40
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	43
Tabel 4.6 Rangkuman Perhitungan Analisis <i>Spearman rho</i>	43
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	26
Gambar 4.1 Kurva Normal Kontrol Diri	45
Gambar 4.2 Kurva Normal Kecanduan Internet	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	58
Lampiran 2. <i>Blue Print</i> Kontrol Diri dan Kecanduan Internet	60
Lampiran 3 Data Penelitian	62
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas	67
Lampiran 5. Uji Asumsi	70
Lampiran 6. Surat Keterangan Bukti Penelitian	72



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era digitalisasi, internet menjadi suatu kebutuhan bagi setiap individu, mulai dari pengetahuan dasar sampai penemuan terbaru ada di internet, seperti misalnya terdapatnya buku-buku *online (e-book)* bahkan sampai kepada berita dapat diakses melalui internet. Selain itu dengan internet dapat mempermudah individu dalam menjalin komunikasi kapanpun dan dimanapun, internet juga dapat membantu mempermudah pekerjaan seseorang, bahkan internet juga dapat mempermudah transaksi jual beli baik jasa maupun barang. Seperti menurut Putri (2020) terdapat lima fungsi internet, diantaranya; untuk sarana konektivitas dan komunikasi; untuk akses informasi, pengetahuan dan edukasi; alamat dan pemetaan; kemudahan bisnis; sarana hiburan.

Seiring kemajuan teknologi membuat internet berkembang semakin pesat, internet atau yang biasa dikenal dengan istilah *Interconnected Network* merupakan jaringan yang menghubungkan komputer-komputer yang ada pada seluruh dunia Ramadhan (Novianty dkk., 2007). Internet merupakan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat berkembang pesat saat ini (Ameliola & Nugraha, 2013). Seiring perkembangan zaman yang sangat maju membuat internet menjadi alat pengiriman, pertukaran, pengambilan data, dan bahkan dijadikan sebagai fasilitas bekerja, berkarir, dan proses menjalani relasi

(Elia, 2009). Apabila kita melihat ke beberapa tahun lalu, internet hanya sebatas untuk mengirim pesan (*e-mail*), namun dalam waktu terakhir seiring dengan kemajuan teknologi, membuat individu mampu melakukan hampir seluruh aktivitas dengan internet. Selain untuk menjalin komunikasi, internet juga sudah mampu menyediakan media sosial sebagai media hiburan dengan diluncurkan beberapa aplikasi seperti Instagram, Facebook, Tiktok, dan lainnya yang tentunya akan membuat seseorang nyaman dengan internet. Namun dengan kemudahan dan kenyamanan tersebut dapat membuat seseorang keasyikan dengan internet, bahkan sampai sulit lepas dari internet.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa internet telah berkembang pesat. Internet juga merupakan teknologi canggih yang multifungsi. Serta, internet dapat membantu individu dalam berbagai kepentingan seperti mempermudah komunikasi, mengakses informasi, dan lain sebagainya.

Menurut laporan dari DataIndonesia.id (2022) memaparkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami kenaikan, pada tahun 2012, jumlah pengguna internet berjumlah 39,6 juta jiwa, pada tahun 2017 terjadi lonjakan menjadi 136 juta jiwa, lalu tahun 2021 memiliki jumlah pengguna internet sebanyak 203 juta jiwa, dan untuk tahun 2022 mencapai 205 Juta. Lalu terdapat pemaparan jumlah persen pengguna internet berdasarkan kategori usia, dimana terdapat 62,43% pengguna internet yang berusia 5-12 tahun, 99,16% pengguna internet berusia 13-18 tahun, 98,64% pengguna internet berusia 19-34 tahun,

87,30% pengguna internet berusia 35-54 tahun, 51,73% pengguna internet berusia 55 tahun ke atas. (DataIndonesia.id, 2022). Data konten internet yang sering diakses, seperti media sosial sebesar 89,15%, *chatting online* sebesar 73,86%, *shopping online* sebesar 21,26%, *game online* sebesar 14,23%, portal berita sebesar 11,98%. (DataIndonesia.id, 2022). Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa pengguna internet di Indonesia semakin banyak. Pengguna internet juga digunakan dari berbagai rentang usia. Dan penggunaan konten internet yang sering digunakan yaitu media sosial dan juga *chatting online*.

Seiring dengan itu, menurut DataIndonesia.Id (2022) rata-rata orang Indonesia menggunakan internet selama 8 jam 36 menit setiap harinya. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (DSM-5) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami gangguan penggunaan internet ialah mereka yang terlibat dalam aktivitas tersebut, seperti duduk di depan komputer dan mengabaikan aktivitas lainnya, dan mereka dapat mencurahkan 8-10 jam atau setidaknya 30 jam perminggu untuk menggunakan internet. Menurut Hasanuddin (2014) individu yang dapat dikategorikan kecanduan internet adalah individu yang menghabiskan lebih dari 7 jam dalam satu hari untuk mengakses internet, itu berarti bahwa waktu mengakses internet sama atau bahkan lebih dari jam tidur individu dalam satu hari.

Didukung oleh pendapat Young (1998) bahwa penggunaan internet yang berlebihan yaitu 40 hingga 80 jam/minggu, yang berarti seseorang dapat menggunakan internet sekitar 6-11 jam/hari.

Dikarenakan penggunaan internet yang normal berdurasi 4 jam (Abbott, 1995). Didukung oleh Prasetyo (2021) yang mengungkapkan bahwa waktu ideal untuk melakukan aktivitas *online* ataupun bermain *gadget* dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit.

Terdapat beberapa ciri-ciri yang dapat mengindikasikan seseorang mengalami kecanduan internet, dimana mereka akan merasa asyik dengan internet, yang menjadikan internet sebagai kegiatan dilakukan untuk mengisi aktivitas sehari-hari; saat diberhentikan penggunaan internet, maka akan muncul gejala penarikan seperti marah, cemas, atau sedih; seseorang akan menghabiskan lebih banyak waktu dalam penggunaan internet bahkan sulit untuk untuk mengontrol penggunaan internet.

Selain itu saat seseorang mengalami kecanduan internet, mereka akan mengalami kehilangan minat pada hobi dan hiburan sebagai akibat dari penggunaan internet; mereka akan terus menggunakan internet secara berlebihan meskipun mengetahui masalah psikososial; seseorang juga berpeluang untuk menipu orang lain terkait waktu penggunaan internet; penggunaan internet juga berperan sebagai pelarian diri atau untuk meredakan suasana hati yang negatif (misalnya, perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas); kecanduan internet dapat berdampak pada prestasi maupun pendidikan siswa akibat durasi seseorang menggunakan internet berlebihan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa seseorang dapat menggunakan internet dalam jangka waktu yang lama, bahkan

melewati durasi normal. Durasi normal penggunaan internet dalam sehari yaitu 4 jam. Dan dari penggunaan berlebihan tersebut dapat membuat seseorang mengabaikan aktivitas lainnya dan dapat menimbulkan kecanduan.

Kecanduan berasal dari kata “candu” yang merupakan kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain). Kecanduan biasanya diidentikkan dengan ketagihan, ingin melakukan sesuatu secara berkelanjutan. Menurut Lance Dodes dalam bukunya yang berjudul “*The Heart of Addiction*” mengatakan bahwa kecanduan ada dua jenis yaitu *physical addiction* dan *non physical addiction*. *Physical addiction* adalah jenis kecanduan yang berhubungan dengan kokain atau alkohol, sedangkan *non physical addiction* adalah jenis kecanduan yang tidak melibatkan atau menggunakan kokain atau alkohol. Kecanduan ini biasanya terhadap *smartphone*, *game online*, internet, dan sosial media (Ghozali & Annisa, 2018).

Menurut Hovart (1989) kecanduan adalah suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif yang dimaksudkan seperti pola tidur yang terganggu, menderita kelelahan, pola makan yang buruk, olahraga yang buruk, kinerja pekerjaan atau sekolah karena kurang tidur (Young, 2017). Didukung oleh Buente & Robbin (2008) mengungkapkan bahwa internet dapat membuat nilai seorang pelajar menurun dan mengarah kepada kecanduan terhadap penggunaan internet. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa kecanduan merupakan hal yang

berhubungan dengan ketagihan. Kecanduan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Dan dampak negatif tersebut seperti pola tidur yang terganggu, kinerja yang terganggu, maupun penurunan nilai.

Seseorang dapat mengontrol dirinya agar tidak terpengaruh oleh internet untuk menghindari kecanduan internet. Seperti menurut Shirinkan dkk., (2016) mengungkapkan bahwa sebagian besar proses perilaku kecanduan disebabkan oleh kurangnya kontrol atas perilaku adiktif dan terhabituasi. Kontrol diri merupakan mekanisme yang disengaja dan disertai dengan niat sehingga dapat mengubah perilaku, menahan godaan, mengubah suasana hati, dan bertindak untuk mencapai tujuan pribadi (Akin dkk., 2015). Sejalan dengan Borba (2008) yang mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar.

Kontrol diri menurut Tangney (Baumeister & Bone, 2004) merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri dapat menentukan apa yang seharusnya dilakukan seseorang, dan dengan kontrol diri juga dapat membantu seseorang dalam pengambilan keputusan. Kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan Rodin (Smet, 1994).

Dari beberapa pendapat diatas dapat diketahui bahwa kontrol diri merupakan saat seseorang dapat mengendalikan diri, dan emosi. Kontrol diri dapat membantu seseorang dalam pengambilan keputusan. Dan dengan kontrol diri juga membantu seseorang untuk menghindari apa yang tidak diinginkan.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan penulis kepada 32 siswa SMA Negeri 4 Medan, didapatkan bahwa sebanyak 27 siswa dapat menghabiskan waktu untuk memainkan internet selama 8-17 jam dalam sehari, dan rata-rata dari mereka banyak yang menghabiskan waktu untuk mencari hiburan dengan menggunakan aplikasi seperti Tiktok, Instagram, dan juga Facebook, ada juga beberapa yang menghabiskan waktu untuk memainkan *game online*, dan juga berkomunikasi dengan menggunakan Whatsapp, dan juga *e-mail*. Dan juga hampir semua dari mereka mengalami dampak dari kecanduan, misalnya pusing, dan juga mata perih.

Penulis juga melakukan wawancara langsung terhadap 3 siswa SMA Negeri 4 Medan, dan berikut kutipan wawancaranya:

“Aku biasa tengok tiktok kak. Untuk berapa jam nya aku main HP aku ga itungi kak, tapi emang kadang kalau gadak kerjaan, dah la itu kerjaanku. Makanya kayak mamak ku biasa kan sampe merepet dia kadang ku buat, misal disuru beli apa gitu, malas rasanya gerak kak, makanya dia palak kadang samaku kak hahaha”. (Wawancara personal W, 16 Juni 2022)

“Kalau aku kak, aku sukanya ngescroll tiktok, Instagram gitu kak, nengok tutorial makeup, skincare. Tapi memang kak dari keseringan aku tengok itu kak, kadang bisa pula aku lupa sama tugas ku kak, untung kadang ada kawan yang ingati, terus pun aku juga sekarang jadi lebih sering nengok begituan kak dibanding baca. Dulu aku suka kali baca kak,

sampe banyak koleksi buku di mejaku. Tapi ni la ya kak dampak tiktok, Instagram ini, peringkatku dibuat turun jadinya kak, biasanya aku yang masuk 5 besar, sekarang jadi 9 kak. Makanya emang mau ku kurangi la dulu HP tu kak, mamakku sampe marah samaku kak karena aku turun peringkat”. (Wawancara personal A, 16 Juni 2022)

“Aku biasanya main Mobile Legend (ML) kak, kadang kawanku ajak main kan kak, yauda itu biasanya dari pulang sekolah la kak kami ke warnet, abis makan langsung ke warnet. Itu biasanya kami dari jam 4 sampai jam 11 malam kak”. Kalau untuk dampak kelamaan di depan komputer emang ada kak, mataku sakit kadang kak, sampai untuk liat juga harus merem gitu, kepala juga pusing kak, itu aja si”. (Wawancara personal F, 16 Juni 2022)

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa mereka menggunakan internet lebih dari 4 jam. Akibat bermain terlalu lama, mengakibatkan mereka tidak dapat mengontrol diri dalam penggunaan internet, hal tersebut menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan, misalnya seperti sakit kepala, mata perih, susah tidur; bagi prestasi seperti nilai sekolah yang menurun; bagi sosial seperti munculnya konflik terhadap keluarga, teman, maupun orang sekitar. Seperti menurut Robert (2014) bahwa kehilangan kontrol atas perilaku merupakan elemen penting dari setiap kecanduan. Maka tak jarang akibat perilakunya tersebut menimbulkan konflik, baik dengan orangtua maupun teman sekolahnya (Chusna, 2017).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan penulis terhadap beberapa siswa didapatkan bahwa mereka banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan internet, khususnya dalam penggunaan media sosial dan juga *game online*, dan hal ini berdampak pada prestasi siswa disekolah, seperti terjadinya penurunan

nilai, lalu mereka juga menjadi malas dan lupa untuk melakukan kegiatan lain seperti membantu orangtua, dan mereka juga mengalami dampak terhadap kesehatan mereka seperti sakit kepala, hingga mata perih akibat penggunaan internet yang terlalu berlebihan.

Berdasarkan hasil fenomena yang didapatkan, maka penulis tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja, sehingga penulis memberi judul penelitian ini “hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMA Negeri 4 Medan”

1.2 Identifikasi Masalah

Kecanduan internet pada remaja dapat terjadi akibat beberapa faktor seperti tidak mampunya mengontrol diri yang dapat membuat seseorang mengabaikan pekerjaan ataupun tugasnya, serta dapat menyebabkan terabaikannya kehidupan sosial. Hal ini tergambar dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 3 siswa SMA Negeri 4 Medan, dimana seperti menurut W ia seperti menjadi malas saat diminta tolong oleh orangtuanya, dan ia memilih untuk bermain internet, lalu seperti menurut A dimana ia mengalami penurunan prestasi disekolah, dan hal ini menyebabkan konflik dengan orangtuanya, serta menurut F dimana ia mengalami dampak negatif dari penggunaan internet seperti mata perih dan juga kepala pusing.

Seharusnya seorang remaja dapat mengontrol dirinya sehingga ia tidak mudah terpengaruh oleh dorongan dari luar. Dan seorang remaja

juga seharusnya sudah dapat mengetahui mana yang harus dilakukan dan mana yang tidak harus dilakukan. Seperti halnya dengan internet. Seharusnya seorang remaja sudah bisa mengontrol diri dalam penggunaan internet, karena di usia mereka biasanya sudah tau mana yang harus dilakukan dan tidak dilakukan. Apabila seorang remaja memiliki kontrol diri yang tinggi, maka ia akan mengarahkan dirinya kepada hal-hal positif, dan bagi remaja yang tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka ia akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya perilaku-perilaku yang tidak baik baginya.

Dari fenomena yang ada membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian apakah terdapat Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Medan.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dilakukan agar penelitian menjadi terarah, fokus dan tidak menyimpang dari sasaran. Adapun batasan masalah penelitian ini adalah hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMA Negeri 4 Medan, dengan jumlah sampel sebanyak 242 siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, terdapat dirumuskan suatu permasalahan yang ditetapkan menjadi kajian penelitian yaitu Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMA Negeri 4 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMA Negeri 4 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi maupun manfaat bagi ilmu psikologi baik dari segi teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang psikologi, khususnya di psikologi perkembangan remaja, sehingga dapat bermanfaat sebagai informasi tambahan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pembaca, subjek penelitian, dan juga sekolah yang menjadi tempat penelitian saya mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecanduan Internet

2.1.1 Pengertian Kecanduan Internet

Kecanduan merupakan suatu perilaku atau tindakan yang dilakukan berulang-ulang. Kecanduan merupakan kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain) (KBBI, 2008). Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi (Cooper, 2000). Artinya kecanduan terjadi akibat adanya unsur kesenangan didalamnya yang membuat kita melakukan hal tersebut berulang-ulang.

Kecanduan biasanya sering diidentikkan dengan hal negatif, misalnya seperti kecanduan narkoba, kecanduan merokok, kecanduan internet, dan lain sebagainya. Seperti menurut Starcevic (2012) contoh kecanduan adalah kecanduan judi, kecanduan *gadget (mobile phone)*, kecanduan *game*, dan juga kecanduan internet.

Kecanduan atau gangguan internet biasanya yang dikenal dengan istilah "*Internet Addiction*". Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Fifth Edition (DSM-5)*, gangguan penggunaan internet adalah pola penggunaan internet yang berlebihan dan berkepanjangan yang menghasilkan sekelompok gejala kognitif dan perilaku, termasuk hilangnya kendali secara progresif. *Internet addiction* merupakan ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internetnya

yang dapat menyebabkan terjadinya masalah psikologis, sosial, dan pekerjaan pada kehidupan individu tersebut (Young dan Roger, 1998). Griffith (2005) *internet addiction* adalah *technology addiction*, dimana hal ini merupakan *behavioral addiction* yang melibatkan hubungan antara manusia dan komputer.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diartikan bahwa kecanduan merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara berulang karena terdapat unsur kesenangan didalamnya. Kecanduan tidak hanya terjadi pada rokok dan narkoba, kecanduan juga dapat terjadi pada *gadget*, serta internet. Kecanduan dapat menyebabkan terjadinya masalah psikologis, sosial, dan pekerjaan pada individu

2.1.2 Faktor-faktor Kecanduan Internet

Menurut Young (1998) terdapat faktor kecanduan internet yaitu:

- a. Ciri khas, pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet.
- b. Penggunaan berlebihan, hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam hidupnya.
- c. Mengabaikan pekerjaan, individu mengabaikan pekerjaan karena aktivitas internet yang menyebabkan produktivitas dan kinerja menurun.
- d. Antisipasi, internet digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata.
- e. Ketidakmampuan mengontrol diri, ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri yang mengakibatkan bertambahnya waktu

untuk melakukan aktivitas dengan internet baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu.

- f. Mengabaikan kehidupan sosial, individu yang menghabiskan banyak waktu untuk berinternet akan berdampak pada berkurangnya aktivitas atau interaksi dengan lingkungan sekitarnya dikarenakan kemampuan atau keterampilan sosial yang kurang.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet yang dijabarkan oleh Montag & Reuter (2015) yaitu:

- a. Faktor Sosial

Kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal atau individu yang mengalami permasalahan sosial dapat menyebabkan penggunaan internet yang berlebih. Hal tersebut disebabkan individu merasa kesulitan dalam melakukan komunikasi dalam situasi *face to face*, sehingga individu akan lebih memilih menggunakan internet untuk melakukan komunikasi karena dianggap lebih aman dan lebih mudah rendahnya kemampuan komunikasi dapat juga menyebabkan rendahnya harga diri, mengisolasi diri menyebabkan permasalahan dalam hidup seperti kecanduan terhadap internet

- b. Faktor Psikologis

Kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, *obsesive compulsive disorder* (OCD), penyalahgunaan obat-obat terlarang dan beberapa sindroma yang berkaitan dengan gangguan psikologis.

Internet memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan atau rasa senang dari internet. Hal ini akan menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan membuat kecanduan

c. Faktor Biologis

Penelitian yang dilakukan oleh Montag & Reuter (2015) dengan menggunakan *functional magnetic resonance image* (fMRI) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak. Individu yang mengalami kecanduan internet menunjukkan bahwa dalam memproses informasi jauh lebih lambat, kesulitan dalam mengontrol dirinya dan memiliki kecenderungan kepribadian depresif.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kecanduan internet. Faktor tersebut dapat muncul apabila seseorang menggunakan internet secara berlebihan, tidak mampu mengontrol diri dalam pernggunaan internet. Selain faktor yang muncul dari dalam diri individu, kecanduan internet pula dapat muncul akibat faktor sosial.

2.1.3 Aspek-aspek Kecanduan Internet

Menurut Young (1998) terdapat beberapa aspek dari kecanduan internet yaitu:

- a. Asik dengan internet
- b. Butuh waktu tambahan menggunakan internet
- c. Tidak dapat mengontrol penggunaan internet
- d. Gelisah saat mengurangi penggunaan internet
- e. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan
- f. Kehilangan orang terdekat
- g. Membohongi keluarga dan teman
- h. Internet sebagai tempat melarikan diri dari masalah.

Terdapat pula pendapat Pendapat lain dari Tao (2010) terkait aspek-aspek kecanduan internet, yaitu:

- a. Keasyikan, sebuah keinginan yang kuat pada internet. Berpikir tentang aktivitas dengan internet sebelumnya atau mengantisipasi penggunaan internet selanjutnya. Penggunaan internet merupakan aktivitas dominan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. *Withdrawal*, dimanifestasi oleh *mood* disforik, kecemasan, mudah marah dan rasa bosan setelah beberapa hari tanpa aktivitas internet.
- c. Toleransi, meningkatkan kebutuhan menggunakan internet untuk mencapai kepuasan.

- d. Kesulitan dalam mengendalikan yaitu keinginan yang terus-menerus dan tidak berhasil dalam usaha mengontrol atau tidak melanjutkan menggunakan internet.
- e. Tidak peduli pada konsekuensi berbahaya dalam artian terus-menerus menggunakan internet secara berlebihan meskipun memiliki pengetahuan terkait masalah fisik dan psikologis dikarenakan penggunaan internet.
- f. Komunikasi dan ketertarikan sosial hilang, berkurangnya ketertarikan pada hobi, kurang menyukai hiburan-hiburan yang secara umum disukai lingkungan sosialnya, ketertarikan itu muncul pada penggunaan internet, dan pengurangan emosi negatif dengan menggunakan internet.
- g. Untuk menghindari atau mengurangi *mood* disforik yaitu suasana hati yang biasanya diungkapkan dengan perasaan putus asa, bersalah dan cemas.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan pendapat antara Young dan juga pendapat dari Tao mengenai aspek kecanduan internet. Aspek yang dimaksud seperti keasyikan, *withdrawl*, dan toleransi. Hal ini membuat penulis lebih tertarik melakukan penelitian ini, dimana untuk menggambarkan kecanduan internet khususnya pada remaja.

2.1.4 Ciri-ciri Kecanduan Internet

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Fifth Edition (DSM-5)*, terdapat beberapa ciri-ciri kecanduan internet, yaitu:

1. Keasyikan dengan internet, (internet menjadi dominan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari).
2. Gejala penarikan ketika internet diambil, (Gejala-gejala ini biasanya digambarkan sebagai lekas marah, cemas, atau sedih, tetapi tidak ada tanda-tanda fisik penarikan farmakologis.)
3. Toleransi, kebutuhan untuk menghabiskan lebih banyak waktu terlibat dalam penggunaan internet.
4. Upaya yang gagal untuk mengontrol penggunaan internet
5. Kehilangan minat pada hobi dan hiburan sebagai akibat dari penggunaan internet
6. Terus menggunakan internet secara berlebihan meskipun mengetahui masalah psikososial.
7. Menipu orang lain terkait waktu penggunaan internet
8. Penggunaan internet untuk melarikan diri atau meredakan suasana hati yang negatif (misalnya, perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas).
9. Telah membahayakan atau kehilangan hubungan yang signifikan, pekerjaan, atau kesempatan pendidikan atau karir karena partisipasi dalam penggunaan internet.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang mengalami kecanduan internet, maka akan muncul ciri-ciri

diatas. Apabila ciri-ciri diatas mulai nampak dalam diri seseorang, maka ia dapat mulai mengontrol diri dalam penggunaan internet dan juga mengurangi durasi penggunaan internet. Hal ini dilakukan untuk mengurangi indikasi kecanduan internet

2.2 Kontrol Diri

2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol merupakan salah satu kata kerja yang digunakan saat kita ingin mengendalikan sesuatu. Kontrol yaitu pengawasan; pemeriksaan; pengendalian (KBBI, 2008). Kontrol dapat diaplikasikan dalam diri kita. Dengan kita mengontrol diri kita dapat mengendalikan diri dari stimulus yang ada.

Menurut Averill (Ghufron &Risnawitaq, 2017) kontrol diri adalah 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. Kontrol diri yaitu kemampuan seseorang untuk mengontrol pemikiran (kognitif), perilaku (*behavior*) dan dapat mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat menekan perilaku impulsif (Sudjiwanati, 2019). Menurut Vons & Baumeister (2004) mengungkapkan bahwa *self-control* merupakan istilah yang digunakan untuk menekan dan menghambat serta menghambat perilaku atau respon seseorang secara disengaja maupun secara sadar. Kontrol diri juga secara sadar menekan tindakan yang tidak diinginkan seseorang, dan secara sadar memantau tindakannya sendiri (Sok, 2019).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri yaitu saat dimana seseorang dapat mengendalikan dirinya, baik itu mengendalikan emosi, pikiran, maupun perilaku. Kontrol diri bertujuan agar seseorang dapat mencapai tujuannya. Dengan seseorang mengontrol diri, maka ia dapat menjauhkan diri dari sesuatu yang tidak diinginkan.

2.2.2 Faktor-faktor Kontrol Diri

Seperti menurut Averill (Ghufron & Risnawitaq, 2017), kontrol diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Faktor Internal, faktor ini berperan terhadap kontrol diri, karena semakin bertambahnya usia individu, maka akan semakin baik kemampuan mengontrol dirinya
- b. Faktor Eksternal, faktor ini juga sangat berperan penting dalam terhadap kontrol diri seseorang yaitu lingkungan dalam keluarga, terutama pada orang tua yang ikut serta dalam membantu dan menentukan kemampuan seseorang untuk mengontrol diri.

Menurut VanDellen (2008), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu:

- a. Pengaruh Sosial

Individu berinteraksi dengan orang yang beragam setiap harinya. Oleh karena itu, pengaruh sosial meliputi dampak orang-orang yang hadir saat ini serta kehadiran psikologis orang yang signifikan atau menonjol. Pengaruh sosial mempengaruhi usaha pengaturan melalui kapasitas pengaturan dan tingkat kemudahan pengaturan.

b. Pengaruh Personal

Pengaruh personal meliputi ciri-ciri dan kondisi individu yang berkaitan dengan kontrol diri. Individu bervariasi dalam tingkat dimana mereka dapat menggunakan kontrol diri secara berkelanjutan. Kontrol diri yang lebih tinggi berhubungan dengan kesehatan mental serta kinerja akademik yang lebih tinggi, dan agresi.

c. Pengaruh Lingkungan

Beberapa hal yang terjadi di lingkungan sekitar kita bukan merupakan interaksi interpersonal. Terdapat beberapa elemen di lingkungan yang dapat dihindari dengan perencanaan yang baik, sedangkan beberapa elemen lainnya tidak dapat dihindari. Pengaruh lingkungan yang mempengaruhi kontrol diri adalah elemen situasi seperti gangguan dan godaan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi kontrol diri. Kontrol diri tidak hanya muncul akibat faktor internal, tetapi juga eksternal.

2.2.3 Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (Ghufron & Risnawitaq, 2017) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*) yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi.

- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.
- c. Kontrol pengambilan keputusan (*decision control*), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan uraian di atas, maka aspek-aspek dalam kontrol diri terdiri atas kontrol perilaku (*behavior control*) yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan individu untuk mengolah dan menilai informasi untuk mengurangi tekanan, dan kontrol pengambilan keputusan (*decision control*), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui

d. Hubungan Antar Variabel

Masa Remaja merupakan masa perkembangan peralihan anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini dikenal dengan istilah masa mencari identitas diri. Untuk mengetahui identitas diri, remaja dapat menggunakan internet, misalnya dengan informasi tambahan dari jurnal maupun pembahasan lainnya dari media sosial. Tentunya dalam pencarian identitas dibutuhkan kontrol diri, dimana menurut Tangney

(Baumeister & Bone, 2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif.

Remaja yang mempunyai kontrol diri yang tinggi, maka ia akan mampu mengendalikan perilakunya, dan sebaliknya apabila seorang remaja yang tidak memiliki kontrol diri yang tinggi, maka ia akan sulit mengendalikan dirinya, dan ia akan terpengaruh dengan situasi.

Dalam situasi yang pesat saat ini membuat generasi sekarang tidak asing lagi dengan internet. Internet dapat membantu mereka menyelesaikan tugas dan juga membantu mereka dalam beraktivitas. Dalam penggunaan internet seseorang dapat menghabiskan banyak waktu, bahkan menyebabkan mereka tidak dapat mengerjakan hal lain, dan itu terjadi karena banyak hal yang dapat mereka akses. Maka dari itu apabila seseorang tidak dapat mengontrol diri dalam penggunaan internet, hal itu dapat berdampak pada kecanduan.

Terdapat beberapa hasil penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini dimana menurut penelitian yang dilakukan pada siswa SMA di Temanggung oleh Udiarto & Astuti (2019) ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet, semakin tinggi kontrol diri, maka kecanduan internet semakin rendah. Apabila semakin rendah kontrol diri, maka kecanduan internet semakin tinggi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan pada remaja penggemar *Korean Pop (K-POP)* di Semarang oleh Aristanti & Rohmatun (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Penelitian yang dilakukan pada Siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang oleh Karnadi, dkk (2019) mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang tinggi antara variabel kecanduan internet dan kontrol diri.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penulis menggunakan subjek yang berbeda, dimana penulis melakukan penelitian terhadap Remaja Di SMA Negeri 4 Medan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Dalam masa tersebut dibutuhkan kontrol diri. Dan dengan kontrol diri dapat membantu seseorang untuk tidak mudah terpengaruh dengan internet.

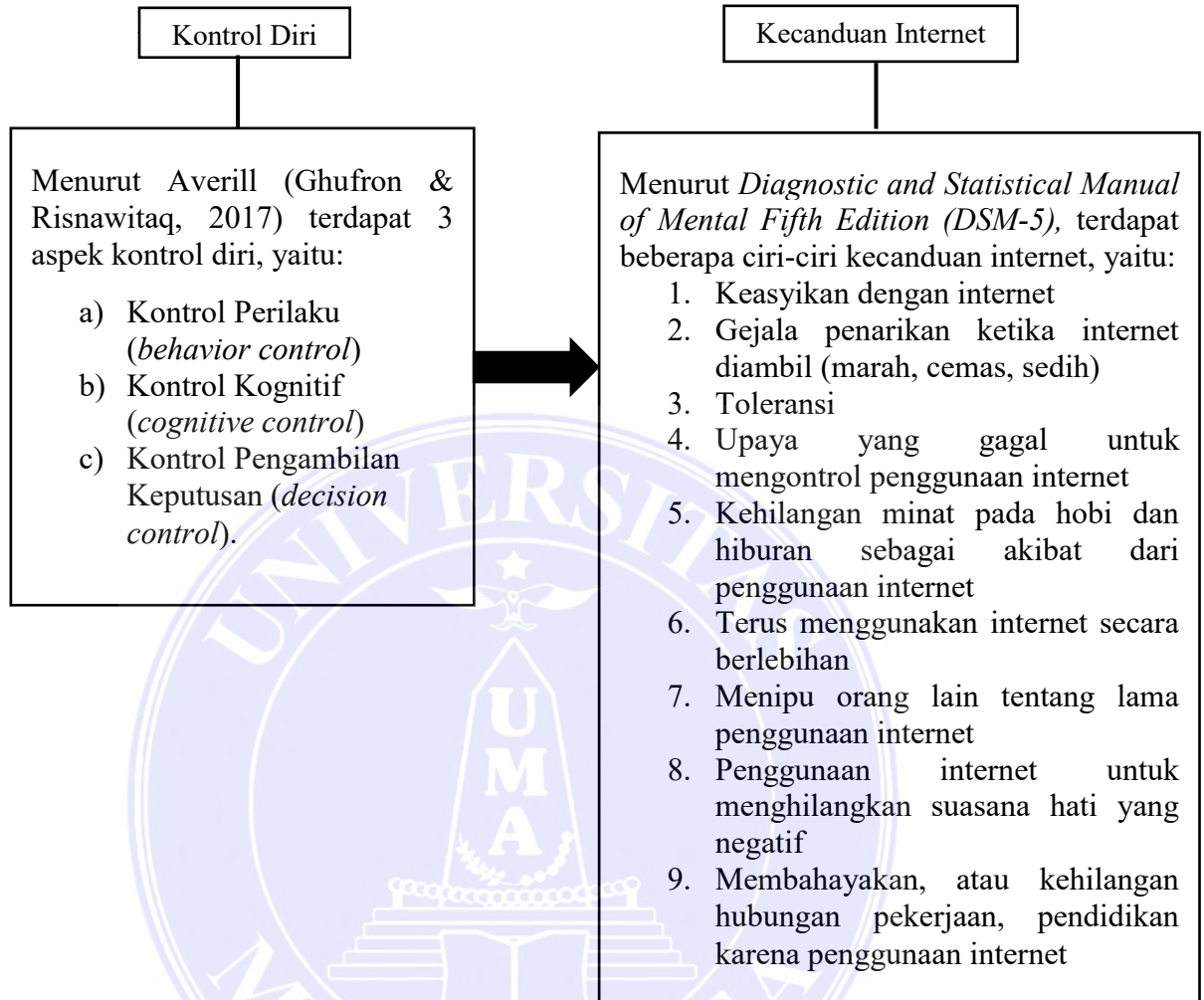
Setiap remaja seharusnya sudah mulai mampu mengontrol dirinya, seperti menurut Kay (Yusuf, 2006) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat.

Menurut Praptiani (2013) ada beberapa hal yang dapat menjadi faktor permasalahan kontrol diri. Saat kontrol diri pada seseorang individu rendah maka individu tersebut akan sulit dalam mengendalikan

emosi yang dapat mengakibatkan permasalahan. Individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih cenderung untuk melakukan perilaku kriminal tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Rianti & Rahardjo, 2014).



e. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

f. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja, dimana semakin tinggi rendah kontrol diri seseorang, maka kecanduan akan semakin tinggi, dan semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka kecanduan akan semakin rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui metode penelitian, tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, dan metode analisis data.

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif non-eksperimen. Dan metode yang digunakan yaitu metode survei. Seperti menurut Nazir (2013) bahwa metode survei adalah penelitian yang digunakan dengan membedah dan mengenal masalah-masalah serta mendapatkan pembenaran terhadap keadaan dan praktik-praktik yang sedang berlangsung, penelitian dilakukan dalam waktu yang bersamaan terhadap sejumlah individu atau unit, baik secara sesus atau dengan menggunakan sampel.

Menurut Sugiyono (2018) penelitian dengan teknik analisis data adalah proses mencari data, menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun ke dalam pola memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel independen, dan variabel dependen. Dimana variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2018). Sedangkan variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

Variabel Bebas (*independent variable*) : Kontrol diri

Variabel Terikat (*dependent variable*) : Kecanduan Internet

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.3.1 Kontrol Diri

Kontrol diri diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

Menurut Averill (Ghufroon & Risnawitaq, 2017) terdapat tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

- a) Kontrol perilaku (*behavior control*)
- b) Kontrol kognitif (*cognitive control*)
- c) Kontrol pengambilan keputusan (*decision control*)

3.3.2 Kecanduan Internet

Kecanduan internet dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap internet secara berlebihan.

Kecanduan pada penelitian ini akan diungkap dengan menggunakan skala kecanduan internet berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Fifth Edition (DSM-5)*, terdapat beberapa ciri-ciri kecanduan internet, yaitu:

- a) Keasyikan dengan internet
- b) Gejala penarikan ketika internet diambil (marah, cemas, sedih)
- c) Toleransi
- d) Upaya yang gagal untuk mengontrol penggunaan internet
- e) Kehilangan minat pada hobi dan hiburan sebagai akibat dari penggunaan internet
- f) Terus menggunakan internet secara berlebihan
- g) Menipu orang lain tentang lama penggunaan internet
- h) Penggunaan internet untuk menghilangkan suasana hati yang negatif
- i) Membahayakan, atau kehilangan hubungan pekerjaan, pendidikan karena penggunaan internet.

3.4 Populasi dan teknik pengambilan sampel

3.4.1 Populasi

Populasi penelitian didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya (Azwar, 2017). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah remaja SMA Negeri 4 Medan yang berjumlah 650 siswa.

3.4.2 Sampel

Subjek pada sampel adalah sebagian dari subjek populasi, dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak (Azwar, 2017). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebesar 242 subjek penelitian, karena dalam table *Krejcie Morgan* populasi 650 sampelnya sebesar 242 siswa.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan menggunakan *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel yang digunakan yaitu dengan *convenience sampling*.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta empirik mengenai variabel yang diteliti (Azwar, 2017). Maka dari itu dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik skala untuk pengambilan data. Skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2012).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala sikap model *likert*. Skala sikap dirancang untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif atau setuju atau tidak setuju terhadap suatu objek sosial (Azwar, 2017).

Skala sikap berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statements*), yaitu pernyataan mengenai objek sikap. Pernyataan sikap terdisi atas dua macam, yaitu pernyataan yang favorabel (mendukung atau memihak pada objek sikap), dan pernyataan yang tidak favorabel (tidak mendukung objek sikap) (Azwar, 2017).

Suatu skala sikap biasanya terdiri atas sekitar 25 sampai 30 pernyataan sikap, sebagian berupa pernyataan favorabel dan sebagian lagi tidak favorabel, yang sudah terpilih sedemikian rupa berdasarkan kualitas isi dan hasil analisis terhadap kemampuan pernyataan tersebut dalam mengungkap sikap individu (Azwar, 2017).

Didalam skala sikap terdapat pernyataan yang berkaitan dengan penelitian, pilihan jawaban serta skor aitem yang bersifat *favourable* dan *unfavorable*, yaitu:

Tabel 3.1 Tabel Skala Likert

No	<i>Favorabel</i>	Skor	<i>Unfavorabel</i>	Skor
I	Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
II	Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
III	Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
IV	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Dalam penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu:

3.5.1. Skala Kontrol Diri

Skala ini bertujuan untuk mengukur kontrol diri pada subjek penelitian. Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek Averill (Ghufron & Risnawitaq, 2017), yaitu:

- a) Kontrol perilaku (kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan).
- b) Kontrol kognitif (kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan).
- c) Kontrol pengambilan keputusan (kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya).

3.5.2. Skala Kecanduan Internet

Skala ini bertujuan untuk mengukur kecanduan internet pada subjek penelitian. Skala kecanduan internet disusun berdasarkan ciri-ciri menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Fifth Edition (DSM-5)* yaitu:

- a) Keasyikan dengan internet
- b) Gejala penarikan ketika internet diambil (marah, cemas, sedih)
- c) Toleransi
- d) Upaya yang gagal untuk mengontrol penggunaan internet
- e) Kehilangan minat pada hobi dan hiburan sebagai akibat dari penggunaan internet
- f) Terus menggunakan internet secara berlebihan
- g) Menipu orang lain tentang lama penggunaan internet
- h) Penggunaan internet untuk menghilangkan suasana hati yang negatif
- i) Membahayakan, atau kehilangan hubungan pekerjaan, pendidikan karena penggunaan internet

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Kata validitas berasal dari kata valid, yang menurut Sugiyono (2017) adalah hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini ialah validitas konstruk. Uji validitas akan dianalisis dengan menggunakan program *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)*.

3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas alat pengumpulan data pada dasarnya menunjukkan tingkat ketetapan alat tersebut dalam mengungkapkan gejala tertentu dari sekelompok individu, walaupun dilakukan pada waktu-waktu yang berbeda (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini menggunakan uji reliabilitas yang dilakukan dengan bantuan program *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)*. Reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan Teknik *Alpha Cornbach's*.

3.7 Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMA Negeri 4 Medan adalah dengan menggunakan korelasi *Spearman rho*. Cara penghitungannya dibantu dengan menggunakan program *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan, maka hal-hal yang dapat disimpulkan penulis, yaitu:

1. Hasil analisis dengan metode analisis korelasi *Spearman rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet, dimana $\rho_{xy} = -0.332$ dengan $p = 0.001 < 0,050$. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet. Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dalam kategori rendah dan kecanduan internet dalam kategori tinggi.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri siswa SMA Negeri 4 Medan dinilai rendah dengan rata – rata empirik yang diperoleh 28,41 lebih rendah dari nilai hipotetik 60,0. Dan tingkat kecanduan internet siswa SMA Negeri 4 Medan dinilai tinggi dengan rata – rata empirik yang diperoleh 84,50 lebih tinggi dari nilai hipotetik 40,0.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Pihak Siswa SMA Negeri 4 Medan

Sehubungan dengan hasil penelitian yang sudah didapatkan, maka di harapkan siswa dapat memanajemen waktu serta mengatur rencana kegiatan (*time scheduling*) dan mempertimbangkan segala konsekuensi agar tidak menyebabkan konflik dengan lingkungan sekitar akibat penggunaan internet yang berlebihan. Siswa yang mengases internet berjam-jam sebaiknya untuk lebih meningkatkan aktivitas positif, seperti belajar kelompok, berolah raga bermain dengan teman sebaya.

2. Bagi Pihak Sekolah

Saran yang dapat penulis sampaikan, pihak sekolah dapat memberikan layanan informasi tentang dampak kecanduan internet dan penyebab terjadinya kecanduan, baik dalam tatap muka di kelas, maupun melalui sosialisasi dengan melibatkan pihak luar yang terkait. Selain itu sekolah dapat menambah pengawasan penggunaan internet saat siswa beraktifitas di lingkungan sekolah, khususnya pada waktu proses belajar-mengajar.

3. Bagi Pihak Orangtua

Saran yang dapat penulis sampaikan, orangtua dapat melakukan pengawasan terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh anak dan membatasi penggunaan internet, serta orangtua juga dapat memberikan wawasan mengenai dampak penggunaan internet yang berlebihan, seperti dampak fisik bahkan prestasi.

4. Bagi Pihak Selanjutnya

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan. Maka dari itu, diharapkan kepada penulis selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian tentang kontrol diri dengan kecanduan internet lebih mendalam, lalu penulis dapat menggunakan sampel yang lebih luas, dan juga memperdalam fenomena penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2018). Kecanduan gadget dan kaitannya dengan kecerdasan emosi remaja (sebuah studi pada siswa SMP di kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136-142.
- Ameliola, S., Nugraha, D.H. (2013). Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi. Malang : Universitas Brawijaya.
<http://icssis.files.wordpress.com/2013/09/2013-0229.pdf>. Diakses 10 Oktober 2022
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition, DSM-5TM*. Arlington: VA, American Psychiatric Association.
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di kecamatan jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101-117.
- Antang, N, I, O. (2021). Gambaran Perilaku Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa. (Skripsi). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Asif, A. R., & Rahmadi, F. A. (2017). Hubungan tingkat kecanduan *gadget* dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 148-157.
- Aristanti, R., & Rohmatun, R. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri (*Self Control*) Dengan Kecanduan Internet (*Internet Addiction*) Pada Remaja Penggemar Korean Pop (*K-Pop*) Di Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bart, Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta
- Borba, M. (2008). Membangun kecerdasan moral, Tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi. Alih Bahaa: Lina Jusuf. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Buente, W & Robbin, A. (2008). Trends in Internet Information Behavior: 2000-2004. *Journal of the American Society for Information Science*.
- Bukhori, M. R. (2020). Pengaruh kecanduan Gadget (Smartphone) terhadap empati mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Chusna, P.A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak'. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*.17(2).
- DataIndonesia.id. (2022, 4, 8). *Pengguna Internet di Indonesia Capai 205 Juta pada 2022*. Diambil dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-internet-di-indonesia-capai-205-juta-pada-2022>.
- DataIndonesia.id. (2022, 6, 10). APJII: *Pengguna Internet Indonesia Tembus 210 Juta pada 2022*. Diambil dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/apjii-pengguna-internet-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022>.
- Elia, H. (2009). Kecanduan Berinternet dan Prinsip-prinsip untuk Menolong Pecandu Internet. Vol.10, No.2, h.285-299.
- Febrina, C., & Mariyana, R. (2021). Hubungan Karakteristik Remaja Dengan Tingkat Kecanduan Gadget di Kota Bukittinggi. *REAL in Nursing Journal*, 3(3), 174-183.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24.
- Ghufron, N. M., & Risnawitaq, R. (2017) *Teori-Teori Psikologi* (Cetakan II). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hovart, Arthur T.1989. *Coping with Addiction*. Retrived 2006. Jakarta : Pustaka Jaya
- Huda, Z. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja SMA X. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1(1).
- Hurlock, B, E. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Edisi Kelima). Jakarta: ERLANGGA.
- Istri, D., & Asyanti, S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa SMK.

- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Karnadi, dkk. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas xi sma negeri 16 palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains*, 8(2), 162-170.
- KataData. (2022, 2, 7). *Berapa Lama Masyarakat Global Akses Medsos Setiap Hari*. Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/berapa-lama-masyarakat-global-akses-medsos-setiap-hari>
- KBBI. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Khasanah, D. N. M., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 739-748.
- Kompas.com. (2020, 10, 8). *5 Manfaat Internet*. Diambil dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/08/224859069/5-manfaat-internet?page=all>
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 23-37.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307-1316.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481-491.
- Nazir, Moh. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Norlina, N. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kontrol Diri Dengan *Smartphone Addiction* Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 2(4).

- Novianty, D. D, dkk. (2019). Gambaran penggunaan dan tingkat kecanduan internet pada siswa-siswi SMA X di Jatinangor. *Jurnal Keperawatan KOMPREHENSIF*. 5(2), 64-126.
- Nurhanisah. (2021). Hubungan Antara Kecanduan Dan Minat Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Sma N 1 Sabak Auh. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.
- Nurhidayah, I., Ramadhan, J. G., Amira, I., & Lukman, M. (2021). Peran orangtua dalam pencegahan terhadap kejadian adiksi gadget pada anak: literatur review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 129-140.
- Pitrianti, P., & Ahmad, H. (2021). Tinjauan Bahaya Kecanduan Gadget Di SMPN 27 Kerinci. *Altifani: Jurnal Pengabdian Masyarakat Ushuluddin, Adab, dan Dakwah*, 1(2), 139-147.
- Praptiani, S. (2013). Pengaruh Self control Terhadap Agresivitas Remaja Dalam Menghadapi Konflik Sebaya Dan Pemaknaan Gender. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. 1 (1), hlm. 01-13.
- Prasety, B. W. (2017). Hubungan Antara Kecanduan Dan Empati Pada Remaja Akhir Di Paroki Hati Kudus Tuhan Yesus Simo Kabupaten Boyolali. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Prasetyo, A. T. (2021, 04, 14). *Waktu Ideal Penggunaan Gadget Dan Dampak Kecanduan Gadget*. Diambil dari <https://sd.alharaki.sch.id/waktu-ideal-penggunaan-gadget-dan-dampak-kecanduan-gadget/>
- Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 105-112.
- Prizki, T. B. D., & Sari, S. P. (2020). Kecanduan Gadget pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Lahat. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(1), 11-20.
- Bahasa, Pusat. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rakhmawati, D., Ismah, I., & Lestari, F. W. (2020). Sosialisasi Bahaya Kecanduan Gadget. *Altruis: Journal of Community Services*, 1(3), 159-164.
- Ramadhani, S., Nursiti D., Tobing, L., & Larosa, A. M. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Pendidikan Diploma Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Pendidikan Vokasi dan Ilmu

- Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara* 4(2), 61-74.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: *Literature Review. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (jurnal penelitian pendidikan indonesia)*, 3(2), 110-117.
- Setiawan, F., & Winarti, Y. (2021). Literature Review Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Gangguan Emosional Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 574-581.
- Setiawan, G., Dwikurnaningsih Y., & Setyorini (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Siswa Kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga. *Genta Mulia*, 10(1), 52-62.
- Sok, S. R., Seong, M. H., & Ryu, M. H. (2019). Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students. *Psychiatric Quarterly*, 90(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9596-1>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta
- Syaroh, A. U. (2019). Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan Gadget (*Smartphone*) Pada Siswa. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 69-78.
- Tangney, J.P., Baumeister, R. F., Boone, F.L. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 72 (2), 271-324.
- Udiarto, F. E., & Astuti, K. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sma Di Temanggung. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(3).
- Van Dellen, M. R. (2008). Social, Personal, and Environmental Influences on Selfcontrol. *Disertasi*. Department of Psychology and Neuroscience, Duke University.
- Vons, K. D & Baumeister, R. F. (2004). Self Control dalam Charles D Spielberg (ed). *Encyclopedia of Applied Psychologi* : 369-373. Tampa : Elsevier Academic Press

- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84-101.
- Young, K. (2017). *The evolution of internet addiction*. In M. R. Christian Montag, Internet Addiction. Springer.
- Young, Pitsner, O'Mara, & Buchanan. (1998). What Is Internet Addiction?. <http://www.netaddiction.com/whatis.htm>.
- Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya





LAMPIRAN 1.

INSTRUMEN PENELITIAN

INSTRUMEN PENELITIAN

Nama:

Usia:

Kelas:

Pilihlah satu jawaban yang menurut anda benar.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saat keasyikan menggunakan internet membuat saya lupa untuk melakukan aktivitas lain				
2	Walaupun saya sedang asik bermain internet, saya tetap bisa melakukan aktivitas lain				
3	Saya merasa kesal apabila tidak diizinkan bermain internet				
4	Saat dilarang bermain <i>handphone</i> , saya tidak marah				
5	Saya selalu menambah waktu dalam memainkan internet				
6	Saat waktu bermain <i>handphone</i> habis, saya tidak lagi bermain <i>handphone</i>				
7	Saya tidak bisa tidak mengecek <i>handphone</i> dalam 5 menit				
8	Tidak masalah bagi saya apabila tidak menggunakan <i>handphone</i> selama 1 jam				
9	Saya memilih bermain permainan internet dari pada mengasah hobi saya				
10	Lebih baik saya mengasah hobi saya dibandingkan bermain <i>game</i>				
11	Saya tetap memainkan <i>handphone</i> walaupun sedang kumpul bersama keluarga				
12	Saya mematikan <i>handphone</i> saat sedang kumpul dengan teman				
13	Saya berbohong kepada orangtua saya mengatakan bahwa saya belajar				
14	Saya berkata jujur mengenai berapa lama waktu yang saya habiskan untuk bermain permainan internet				
15	Saat bosan, saya bermain <i>handphone</i>				
16	Ketika saya bosan saya memilih mengerjakan tugas				
17	Nilai saya turun akibat saya sering lupa mengerjakan tugas				
18	Prestasi saya tetap baik walaupun saya banyak bermain <i>handphone</i>				
19	Saya akan belajar agar tidak mendapat nilai buruk				
20	Walaupun nilai saya turun, saya tetap bawa dalam kondisi santai				
21	Saya mampu mengontrol diri saya dalam penggunaan internet				
22	Saya sulit untuk mengontrol diri dalam penggunaan internet				
23	Saat Ibu saya marah karena saya tidak belajar, saya dengan cepat membaca buku				
24	Walaupun Ibu saya marah karena nilai saya turun, saya tidak peduli				
25	Saya tahu alasan orangtua saya melarang bermain <i>game</i> terlalu lama karena dapat berdampak buruk bagi saya				
26	Saya bingung mengapa orangtua melarang saya bermain <i>handphone</i> terlalu lama				
27	Saya mampu mengolah informasi dari internet				
28	Saya sulit untuk mengolah informasi dari internet				
29	Saya lebih memilih belajar di rumah daripada ikut bermain internet dengan teman				
30	Saya lebih memilih bermain <i>games</i> dengan teman daripada mengerjakan tugas				



LAMPIRAN 2.
***BLUE PRINT* KECANDUAN INTERNET DAN**
KONTROL DIRI

BLUE PRINT KECANDUAN INTERNET

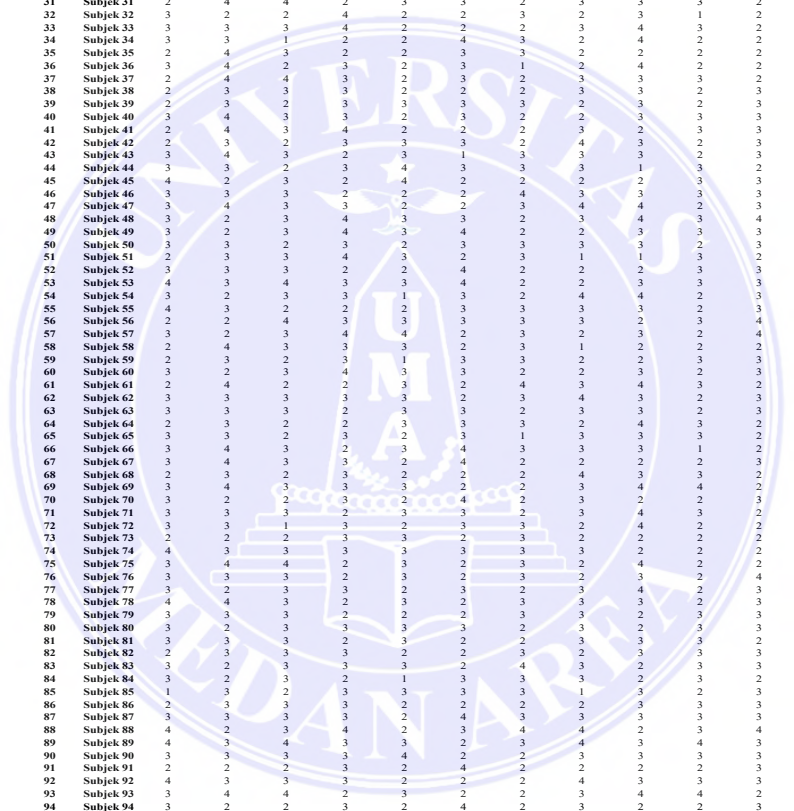
NO	CIRI-CIRI	INDIKATOR	F	UF
1	Keasyikan dengan internet	Saat keasyikan bermain internet membuat lupa melakukan aktivitas lain.	1	2
2	Gejala penarikan ketika internet diambil (marah, cemas, sedih)	Marah saat penggunaan internet dihentikan	3	4
3	Toleransi	Mengulur waktu selesai bermain internet	5	6
4	Upaya yang gagal untuk mengontrol penggunaan internet	Gagal mengendalikan diri untuk tidak memainkan internet	7	8
5	Kehilangan minat pada hobi dan hiburan sebagai akibat dari penggunaan internet	Tidak ingin menyalurkan hobi karena fokus kepada internet	9	10
6	Terus menggunakan internet secara berlebihan	Tetap menggunakan internet walaupun berada dilingkungan sosial	11	12
7	Menipu orang lain tentang lama penggunaan internet	Berbohong mengenai waktu bermain internet	13	14
8	Penggunaan internet untuk menghilangkan suasana hati yang negatif	Mengalihkan rasa bosan dengan internet	15	16
9	Membahayakan, atau kehilangan hubungan pekerjaan, pendidikan karena penggunaan internet	Prestasi menurun akibat penggunaan internet	17	18

BLUE PRINT KONTROL DIRI

NO	ASPEK	INDIKATOR	F	UF
1	Kontrol Perilaku	1. Mampu mengontrol stimulus	19	20
		2. Mampu mengontrol perilaku	21	22
		3. Mampu mengendalikan suasana	23	24
2	Kontrol Kognitif	1. Mampu menafsirkan peristiwa	25	26
		2. Mampu mengolah informasi	27	28
3	Kontrol Pengambilan Keputusan	1. Mampu mengambil keputusan	29	30



DATA KONTROL DIRI



No	Nama	Jumlah Butir Pertanyaan Angket										Total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11
1	Subjek 1	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3
2	Subjek 2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3
3	Subjek 3	3	3	3	2	1	2	1	2	4	4	4	3
4	Subjek 4	2	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3
5	Subjek 5	2	3	3	4	1	3	2	3	2	3	2	3
6	Subjek 6	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3
7	Subjek 7	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3
8	Subjek 8	2	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3
9	Subjek 9	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3
10	Subjek 10	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3
11	Subjek 11	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4
12	Subjek 12	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3
13	Subjek 13	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4
14	Subjek 14	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3
15	Subjek 15	2	3	4	3	2	3	1	3	3	2	3	3
16	Subjek 16	2	3	3	2	3	4	3	3	1	3	2	3
17	Subjek 17	3	4	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3
18	Subjek 18	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3
19	Subjek 19	3	3	4	3	2	2	2	3	4	4	2	3
20	Subjek 20	3	4	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2
21	Subjek 21	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	4
22	Subjek 22	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2
23	Subjek 23	4	3	3	2	3	3	3	1	2	2	4	3
24	Subjek 24	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4
25	Subjek 25	2	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3
26	Subjek 26	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
27	Subjek 27	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4
28	Subjek 28	3	1	1	3	2	1	1	3	2	3	2	4
29	Subjek 29	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2
30	Subjek 30	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2
31	Subjek 31	2	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2
32	Subjek 32	3	2	2	4	2	2	3	2	3	1	2	2
33	Subjek 33	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	2	4
34	Subjek 34	3	3	1	2	2	4	3	2	4	3	2	3
35	Subjek 35	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
36	Subjek 36	3	4	2	3	2	3	1	2	4	2	2	4
37	Subjek 37	2	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3
38	Subjek 38	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3
39	Subjek 39	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3
40	Subjek 40	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2
41	Subjek 41	2	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3
42	Subjek 42	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3
43	Subjek 43	3	4	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3
44	Subjek 44	3	3	2	3	4	3	3	1	3	2	3	3
45	Subjek 45	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3
46	Subjek 46	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3
47	Subjek 47	3	4	3	3	2	2	3	4	4	2	3	4
48	Subjek 48	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3
49	Subjek 49	3	2	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3
50	Subjek 50	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3
51	Subjek 51	2	3	3	4	3	2	3	1	3	2	2	2
52	Subjek 52	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2
53	Subjek 53	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3
54	Subjek 54	3	2	3	3	1	3	2	4	4	2	3	3
55	Subjek 55	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1
56	Subjek 56	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3
57	Subjek 57	3	2	3	4	4	2	3	2	3	2	4	2
58	Subjek 58	2	4	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2
59	Subjek 59	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3
60	Subjek 60	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3
61	Subjek 61	2	4	2	2	3	2	4	3	4	3	2	4
62	Subjek 62	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3
63	Subjek 63	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3
64	Subjek 64	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2
65	Subjek 65	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3
66	Subjek 66	3	4	3	2	3	4	3	3	1	2	3	3
67	Subjek 67	3	4	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3
68	Subjek 68	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3
69	Subjek 69	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3
70	Subjek 70	3	2	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3
71	Subjek 71	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	4
72	Subjek 72	3	3	1	3	2	3	3	2	4	2	2	4
73	Subjek 73	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
74	Subjek 74	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
75	Subjek 75	3	4	4	2	3	2	3	2	4	2	2	2
76	Subjek 76	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3
77	Subjek 77	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4
78	Subjek 78	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
79	Subjek 79	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3
80	Subjek 80	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
81	Subjek 81	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3
82	Subjek 82	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
83	Subjek 83	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	1
84	Subjek 84	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3
85	Subjek 85	1	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2
86	Subjek 86	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3
87	Subjek 87	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2
88	Subjek 88	4	2	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3
89	Subjek 89	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4
90	Subjek 90	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3
91	Subjek 91	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2
92	Subjek 92	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2
93	Subjek 93	3	4	4	2	3	2	2	3	4	4	2	2
94	Subjek 94	3	2	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3
95	Subjek 95	2	4	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2
96	Subjek 96	3	4	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3
97	Subjek 97	4	4	2	3	4	3	3	1	2	2	4	3
98	Subjek 98	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3
99	Subjek 99	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3
100	Subjek 100	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3
101	Subjek 101	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3
102	Subjek 102	2	3	4	4	2	1	1	3	2	2	3	2
103	Subjek 103	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2
104	Subjek 104	2	2	4	2	2	3	2	4	2	2	3	3
105	Subjek 105	3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	4	2
106	Subjek 106	3	1	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2
107	Subjek 107	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
108	Subjek 108	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3
109	Subjek 109	4	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3
110	Subjek 110	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3
111	Subjek 111	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2
112	Subjek 112	2	3	1	2	3	2	4	2	3	3	2	3
113	Subjek 113	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2
114	Subjek 114	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	4	2
115	Subjek 115	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
116	Subjek 116	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3
117	Subjek 117	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3
118	Subjek 118	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	3	3
119	Subjek 119	4	4	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3
120	Subjek 120	2	2	3	2	3	2	3	1	4	2	3	2

121	Subjek 121	4	2	2	3	2	4	2	2	4	2	3	32	
122	Subjek 122	4	2	2	3	3	4	2	2	2	4	3	33	
123	Subjek 123	2	2	4	2	1	3	2	4	2	2	3	30	
124	Subjek 124	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	33	
125	Subjek 125	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	
126	Subjek 126	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	32	
127	Subjek 127	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	4	30
128	Subjek 128	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	29
129	Subjek 129	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	32
130	Subjek 130	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	29
131	Subjek 131	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	30
132	Subjek 132	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	4	34
133	Subjek 133	3	4	2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	32
134	Subjek 134	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	34
135	Subjek 135	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	4	28
136	Subjek 136	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	31
137	Subjek 137	3	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	29
138	Subjek 138	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	31
139	Subjek 139	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	34
140	Subjek 140	2	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	31
141	Subjek 141	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	33
142	Subjek 142	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	31
143	Subjek 143	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	33
144	Subjek 144	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	33
145	Subjek 145	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	35
146	Subjek 146	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	31
147	Subjek 147	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	34
148	Subjek 148	2	3	4	3	3	2	2	1	3	2	3	2	30
149	Subjek 149	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	32
150	Subjek 150	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	29
151	Subjek 151	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	30
152	Subjek 152	2	3	2	4	2	4	3	2	3	3	2	3	33
153	Subjek 153	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	32
154	Subjek 154	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	35
155	Subjek 155	3	2	3	4	2	2	1	3	3	2	3	4	33
156	Subjek 156	3	3	2	4	2	3	4	2	2	3	2	3	32
157	Subjek 157	2	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	2	30
158	Subjek 158	3	3	3	2	3	1	2	2	4	4	2	3	32
159	Subjek 159	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	33
160	Subjek 160	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	35
161	Subjek 161	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	35
162	Subjek 162	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	4	2	32
163	Subjek 163	4	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	2	32
164	Subjek 164	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	30
165	Subjek 165	2	3	1	2	2	4	4	2	3	2	3	2	30
166	Subjek 166	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	35
167	Subjek 167	3	4	3	4	2	3	3	2	3	2	4	2	35
168	Subjek 168	4	2	2	2	3	3	4	2	3	2	4	2	35
169	Subjek 169	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	30
170	Subjek 170	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	31
171	Subjek 171	2	4	2	4	3	3	3	2	2	1	3	2	31
172	Subjek 172	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	33
173	Subjek 173	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	34
174	Subjek 174	3	4	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	32
175	Subjek 175	2	4	2	2	4	2	2	2	4	3	2	3	32
176	Subjek 176	2	2	3	3	4	2	2	1	3	3	3	2	30
177	Subjek 177	3	2	3	1	2	2	4	3	3	3	1	2	29
178	Subjek 178	2	4	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	31
179	Subjek 179	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	36
180	Subjek 180	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	34
181	Subjek 181	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	32
182	Subjek 182	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	32
183	Subjek 183	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	31
184	Subjek 184	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	30
185	Subjek 185	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	33
186	Subjek 186	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	31
187	Subjek 187	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	31
188	Subjek 188	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	33
189	Subjek 189	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	32
190	Subjek 190	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	30
191	Subjek 191	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	32
192	Subjek 192	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	33
193	Subjek 193	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	33
194	Subjek 194	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	30
195	Subjek 195	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	32
196	Subjek 196	2	4	2	3	2	3	2	3	4	3	3	1	31
197	Subjek 197	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	31
198	Subjek 198	2	4	2	2	3	2	4	3	3	1	3	3	32
199	Subjek 199	3	4	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	31
200	Subjek 200	1	2	2	3	4	3	3	3	1	2	3	3	30
201	Subjek 201	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	30
202	Subjek 202	3	4	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	33
203	Subjek 203	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	34
204	Subjek 204	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	31
205	Subjek 205	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	4	2	33
206	Subjek 206	2	3	3	2	3	3	2	4	2	4	3	3	33
207	Subjek 207	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	29
208	Subjek 208	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	32
209	Subjek 209	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	30
210	Subjek 210	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	32
211	Subjek 211	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	34
212	Subjek 212	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	31
213	Subjek 213	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	33
214	Subjek 214	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	2	34
215	Subjek 215	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	31
216	Subjek 216	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	33
217	Subjek 217	3	2	4	3	2	4	3	2	3	3	1	2	32
218	Subjek 218	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	29
219	Subjek 219	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	30
220	Subjek 220	3	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	30
221	Subjek 221	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	34
222	Subjek 222	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	32
223	Subjek 223	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	33
224	Subjek 224	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	32
225	Subjek 225	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	29
226	Subjek 226	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	31
227	Subjek 227	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	33
228	Subjek 228	4	3	2	2	4	3	3	1	3	3	4	3	35
229	Subjek 229	3	3	2	4	2	4	2	2	3	2	2	3	31
230	Subjek 230	3	1	3	2	3	3	4	2	2	1	3	2	29
231	Subjek 231	2	2	3	2	3	1	2	2	4	3	3	3	30
232	Subjek 232	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	3	33
233	Subjek 233	2	2	3	3	4	3	4	2	3	2	4	3	35
234	Subjek 234	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	33
235	Subjek 235	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	32
236	Subjek 236	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	4	32
237	Subjek 237	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	31
238	Subjek 238	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	32
239	Subjek 239	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	34
240	Subjek 240	2	3	2	3	3	3	3	2	3				

121	subjek 12	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	47
122	subjek 12	2	4	2	3	3	4	2	2	4	2	3	4	3	2	2	4	2	2	2	4	2	2	50
123	subjek 12	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	45
124	subjek 12	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	46
125	subjek 12	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	43
126	subjek 12	3	2	2	3	2	4	4	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	48
127	subjek 12	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	4	3	2	4	3	2	3	2	3	52
128	subjek 12	3	2	3	1	3	1	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	45
129	subjek 12	2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	48
130	subjek 13	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	46
131	subjek 13	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	50
132	subjek 13	4	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	48
133	subjek 13	2	2	4	2	3	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	44
134	subjek 13	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
135	subjek 13	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	3	2	4	4	2	4	2	3	4	2	3	3	50
136	subjek 13	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	43
137	subjek 13	2	2	3	3	3	4	3	4	2	3	2	4	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	50
138	subjek 13	4	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	47
139	subjek 13	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	48
140	subjek 14	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	4	2	48
141	subjek 14	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	46
142	subjek 14	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	48	
143	subjek 14	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	4	3	2	2	49
144	subjek 14	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	52	
145	subjek 14	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	47
146	subjek 14	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	49
147	subjek 14	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	50	
148	subjek 14	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	4	3	3	4	4	3	3	47
149	subjek 14	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	1	3	3	46	
150	subjek 15	3	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	48
151	subjek 15	4	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	50
152	subjek 15	2	2	4	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	46
153	subjek 15	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	51
154	subjek 15	2	3	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	3	2	2	48
155	subjek 15	2	2	3	4	4	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	49
156	subjek 15	2	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	50
157	subjek 15	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	2	4	4	3	2	4	4	3	52
158	subjek 15	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	44
159	subjek 15	3	2	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	54
160	subjek 16	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2	4	2	48
161	subjek 16	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	46
162	subjek 16	2	4	3	3	4	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	49
163	subjek 16	2	3	3	1	4	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	47
164	subjek 16	2	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	49
165	subjek 16	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	44
166	subjek 16	3	3	2	2	4	2	2	2	3	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
167	subjek 16	3	4	2	2	3	2	4	3	2	2	2	4	3	3	2	4	4	3	2	4	4	2	51
168	subjek 16	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	3	2	49
169	subjek 16	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	48
170	subjek 17	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	46
171	subjek 17	3	3	2	4	4	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	51
172	subjek 17	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	53
173	subjek 17	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	48
174	subjek 17	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	48
175	subjek 17	3	3	3	4	2	2	4	4	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3	49
176	subjek 17	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	50
177	subjek 17	4	2	3	2	3	1	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	50
178	subjek 17	4	3	2	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	4	2	3	4	4	49
179	subjek 17	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	52
180	subjek 18	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
181	subjek 18	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	47
182	subjek 18	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	51
183	subjek 18	3	1	3	3	4	2	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	2	3	3	52
184	subjek 18	2	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	52
185	subjek 18	3	4	2	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	47
186	subjek 18	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	3	3	46
187	subjek 18	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	2	2	2	2	3	47
188	subjek 18	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
189	subjek 18	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	45
190	subjek 19	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	48
191	subjek 19	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	1	3	1	2	4	1	2	2	3	48
192	subjek 19	2	4	2	3	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	47
193	subjek 19	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
194	subjek 19	4	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	51
195	subjek 19	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	51
196	subjek 19	2	3	2	4	3	3	2	2	3	4	2	2	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	48



1. SKALA KONTROL DIRI

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α	Average interitem correlation
Point estimate	0.877	0.365
95% CI lower bound	0.853	0.317
95% CI upper bound	0.898	0.410

Frequentist Individual Item Reliability Statistics If item dropped

Item	Cronbach's α	Item-rest correlation
kd1	0.859	0.697
kd2	0.863	0.642
kd3	0.853	0.778
kd4	0.869	0.544
kd5	0.861	0.672
kd6	0.864	0.626
kd7	0.861	0.671
kd8	0.878	0.362
kd9	0.873	0.471
kd10	0.860	0.692
kd11	0.884	0.293
kd12	0.878	0.352

2. SKALA KECANDUAN INTERNET

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α	Average interitem correlation
Point estimate	0.943	0.481
95% CI lower bound	0.932	0.445
95% CI upper bound	0.953	0.519

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
ki1	0.938	0.761
ki2	0.939	0.744
ki3	0.939	0.739
ki4	0.942	0.559
ki5	0.938	0.793
ki6	0.940	0.672
ki7	0.939	0.732
ki8	0.943	0.492
ki9	0.940	0.668
ki10	0.942	0.565
ki11	0.941	0.597
ki12	0.941	0.628
ki13	0.943	0.527
ki14	0.940	0.661
ki15	0.938	0.763
ki16	0.939	0.742
ki17	0.939	0.714
ki18	0.938	0.763



LAMPIRAN 5.

UJI ASUMSI

UJI NORMALITAS

	kecanduan-internet	kontrol-diri
Valid	242	242
Missing	0	0
Mean	84.504	28.417
Std. Deviation	12.169	4.141
Skewness	0.313	-0.441
Std. Error of Skewness	0.156	0.156
Kurtosis	0.153	1.693
Std. Error of Kurtosis	0.312	0.312
Shapiro-Wilk	0.992	0.971
P-value of Shapiro-Wilk	0.240	< .001
Minimum	52.000	12.000
Maximum	124.000	40.000
Sum	20450.000	6877.000

UJI KORELASI**Correlation Table**


		Pearson		Spearman	
		R	p	rho	p
Kecanduan Internet	Kontrol Diri	-0.313 ***	< .001	-0.322 ***	< .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001



LAMPIRAN 6.

SURAT KETERANGAN BUKTI PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estata ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 777/FPSI/01.10/VI/2022 16 Juni 2022
Lampiran : -
Hal : **Survey Pra Penelitian**

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMA Negeri 4 Medan
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:


Nama : **Tiara Patricia Sanjaya Putri**
NPM : **188600182**
Program Studi : **Ilmu Psikologi**
Fakultas : **Psikologi**

untuk melaksanakan survey awal di **SMA Negeri 4 Medan**, guna penyusunan skripsi dengan judul : **"Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Medan."**

Perlu kami informasikan bahwa Survey Awal dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.


Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Kerjasama Kepada Masyarakat,



Laila Nurfarida, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



 **PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 4 MEDAN
Jl. Gelas No.12 Ayahanda Kode Pos 20118 Kec. Medan Petisah Kota Medan
Telepon : 061- 4158244 Email : smanempat@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 1568/1421/070/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. RIANTO H. SINAGA**
NIP : 19661029 199903 1 001
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 4 Medan

dengan ini menerangkan :

Nama : **TIARA PATRICIA SANJAYA PUTRI**
NPM : 188600182
Program Studi : Ilmu Psikologi
Judul Penelitian : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Medan


Adalah benar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah melaksanakan survey pra penelitian di SMA Negeri 4 Medan pada tanggal 21 s/d 23 Juni 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Medan, 23 Juni 2022
Plt. Kepala SMA Negeri 4 Medan

Drs. RIANTO H. SINAGA
NIP. 19661029 199903 1 001





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7368878, 7384348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 817/FPSI/01.10/VI/2022 23 Juni 2022
Lampiran : -
Hal : Riset dan Pengambilan Data

**Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMA Negeri 4 Medan
di
Tempat**

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Tiara Patricia Sanjaya Putri**
NPM : **188600182**
Program Studi : **Ilmu Psikologi**
Fakultas : **Psikologi**


untuk melaksanakan pengambilan data di **SMA Negeri 4 Medan, Jl. Gelas No. 12, Sei Putih Tengah, Kec. Medan Petisah, Kota Medan, Sumatera Utara 20118** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Medan"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.


Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.


An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat



Lulu, M.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 4 MEDAN
Jl. Gelas No.12 Ayahanda Kode Pos 20118 Kec. Medan Petisah Kota Medan
Telepon : 061- 4158244 Email : smanempat@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 1596/1443/070/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : **Drs. RIANTO H. SINAGA**
NIP : 19661029 199903 1 001
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 4 Medan

dengan ini menerangkan :

N a m a : **TIARA PATRICIA SANJAYA PUTRI**
NPM : 188600182
Program Studi : Ilmu Psikologi
Judul Penelitian : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Medan

Adalah benar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah melaksanakan Riset dan Pengambilan Data di SMA Negeri 4 Medan pada tanggal 23 s/d 25 Juni 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya

Medan, 28 Juni 2022
Plt. Kepala SMA Negeri 4 Medan

Drs. RIANTO H. SINAGA
NIP. 19661029 199903 1 001



