

Kecanduan internet pada mahasiswa: Bagaimana peranan pengungkapan diri dan kontrol diri ?

Candra Dwi Novianti ^{1*}, Andik Matulesy ², Suhadianto ³,

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: andikmatulesy@untag-sby.ac.id

Published:
4 Feb 2023

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-disclosure and self-control with the tendency of internet addiction in college students. The research design used by researchers is quantitative research. The subjects used in this study were 94 students. The method used to collect data is Young's (1998) internet addiction scale, De Vito's (1997) self-disclosure scale and Averill's (1973) self-control scale. Data analysis techniques in this study used simultaneous tests and partial tests. The results showed that there was a negative and significant relationship between self-disclosure and internet addiction, there was a negative and significant relationship between self-control and internet addiction and there was a negative relationship between self-disclosure and self-control and internet addiction. For further researchers to be able to link internet addiction with other variables, so that research on internet addiction is more diverse.

Keywords: Quantitative, Self Disclosure, Self Control, Internet Addiction, College Student.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengungkapan diri dan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswasebanyak 94 orang. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan skala kecanduan internet Young (1998), skala pengungkapan diri De Vito (1997) dan skala kontrol diri Averill (1973). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji silmutan dan uji parsial. Hasil penelitianmenunjukkan ada hubungan yang negatif dan signifikan antara pengungkapan diri dengan kecanduan internet, ada hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet dan ada hubungan yang negatif antara pengungkapan diri dan kontrol diri dengan kecanduan internet. Bagi peneliti selanjutnya dapat menghubungkan kecanduan internet tdengan variabel lain, agar penelitian mengenai kecanduan internet lebih beragam.

Kata kunci: Kuantitatif, Pengungkapan Diri, Kontrol Diri, Kecanduan Internet, Mahasiswa.

Copyright © 2023. Candra Dwi Novianti, Andik Matulesy, Suhadianto

Pendahuluan

Seiring kemajuan teknologi, proses perkuliahan tidak lagi hanya dilakukan secara *offline* tetapi juga dapat dilakukan *online* dengan memanfaatkan kemajuan teknologi dan ilmu informasi; Oleh karena itu, pemanfaatan teknologi khususnya internet sangat penting untuk dilakukan saat ini sebagai penunjang kegiatan pembelajaran. Berbagai informasi dapat diperoleh dari internet tersebut, mulai dari informasi pendidikan serta ilmu pengetahuan, kesehatan, berita dan sebagainya

Internet tidak hanya sebagai teknologi berbagi data, tetapi juga menawarkan situs-situs seperti jejaring sosial (Instagram, Twitter, Facebook dan Line) yang saat ini sangat populer di berbagai kalangan. Internet menawarkan kemampuan untuk memperoleh informasi dengan cepat, akurat dan nyaman. Dengan demikian, internet sebagai salah satu bentuk kemajuan teknologi informasi sangat memudahkan penggunaannya terutama di kalangan remaja (Dharmawan, 2012).

Sebagai mahasiswa pasti tidak jauh dari kegunaan internet. Banyak sekali kegunaan internet dalam kehidupan sebagai mahasiswa. Mahasiswa di jaman seperti sekarang ini, keberadaan internet adalah sebuah hal yang harus di miliki. Tidak hanya untuk mengerjakan tugas internet, untuk mahasiswa digunakan sebagai sarana komunikasi dan belajar dengan orang lain. Belajar di sini bukan hanya belajar mengenai materi yang disampaikan di kampus tetapi belajar berkomunikasi, berbagi dengan masyarakat dan belajar berbisnis.

Di samping itu, memakai internet dalam jangka durasi yang cukup lama secara konstan akan mengakibatkan beberapa efek pada penggunaannya, baik dampak baik maupun buruk kedepannya (Nugraha, 2013). Keuntungan yang didapatkan ketika memakai internet yakni mendapatkan informasi yang presisi, serta memudahkan layanan komunikasi jarak jauh. Serta memperoleh pengetahuan terkait dunia pendidikan dengan cepat dan mudah. Kemudian dapat bertukar file penting antar pengguna. Di dunia finansial, internet kerap digunakan sebagai layanan *m-banking* yaitu transaksi tanpa harus melalui ATM. Cukup dengan *smartphone* yang dimiliki asal memiliki koneksi internet yang memadai (Karsiani, 2014). Griffiths (2016) berpendapat bahwa memang ada efek negatif dari internet, atau oleh kurangnya minat bersosialisasi di dunia nyata, sikap individu di dunia nyata, individu menjadi malas karena suka mengakses internet, dan munculnya sikap marah dan sensitif.

Menurut Kaunt (Hanika, 2015), orang yang menggunakan internet secara berlebihan lebih cenderung terisolasi secara sosial. Ketika individu menggunakan internet hingga larut malam, manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan turunnya prestasi pendidikan (Shuhail & Bergess, 2006). Karimpoor, dkk 2013 (dalam Fakhri & Ridfah, 2021) menyatakan bahwa jika tidak digunakan sebagaimana mestinya, internet juga akan mempengaruhi status emosional dan psikologis seseorang, serta dunia pendidikan, pekerjaan, dan interaksi sosial yang tidak baik akibat penggunaan internet yang berlebihan. Individu yang kecanduan internet mungkin merasa cemas, tertekan, atau hampa saat tidak online.. Seseorang yang terindikasi memiliki gejala kecanduan internet tampak merasakan berbagai hal seperti rasa cemas, stres dan juga merasa kesepian ketika sedang *offline* yakni tidak menggunakan internet. Kecanduan internet dapat dikategorikan menjadi 3 tingkatan menurut Young dan Abreu (2011) yaitu: 1) *Mild*. Dalam kategori ini, seorang pengguna internet dengan penggunaan rata-rata serta bisa mengendalikan waktu penggunaannya. Walaupun terkadang secara durasi cukup lama, namun tidak menjadi masalah. 2) *Moderate*. Pada kategori ini, beberapa pengguna mulai mengeluhkan kehidupannya tidak bisa lepas dari internet. Tetapi ini belum menjadi masalah utama. 3) *Severe*. Ketika memasuki tahap ini, seseorang sudah merasa bahwa internet merupakan segalanya. Hal ini menjadikan

bagian kehidupan yang lain dirasa tidak lah penting sehingga mengesampingkan berbagai kegiatan lainnya.

Beberapa studi tentang kecanduan internet di kalangan mahasiswa ditemukan meningkat jumlahnya dalam literatur yang relevan dan studi tersebut menekankan kerusakan yang terkait dengan penggunaan Internet yang berlebihan oleh mahasiswa. Juga, individu tidak menerima dukungan sosial dari orang lain telah ditekankan untuk menggunakan Internet lebih sering. Dalam hal konsekuensi, tingkat kecanduan remaja dapat dikatakan meningkat berdasarkan peningkatan waktu di Internet dan ini dapat menyebabkan banyak konsekuensi negative (Çevik & Yıldız, 2017).

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, sosial, hubungan, dan kesejahteraan bagi remaja (Zhang dkk., 2019). Menurut sebuah survei yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016, dikatakan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia berjumlah 132,7 juta pengguna. Adapun pengguna berkisar diantara umur 10-24 tahun sebanyak 18,4% atau sekitar 24,4 juta. Umur 25-34 tahun berjumlah 24,4% atau 32,3 juta pengguna serta umur 35-44 tahun mencapai 29,2% atau 38,7 juta. Lalu pada umur 45-54 tahun jumlahnya sebesar 18% atau 23,8 juta. Serta pada rentang umur diatas 55 tahun sebanyak 10% atau 13,2 juta pengguna (Ariani dkk., 2020).

Dilansir dari (detikHealth.com 2020). Menurut dokter spesialis kejiwaan dari Rumah Sakit Siloam, yakni dr Kristiana Siste Kurniasanti mengatakan terdapat kenaikan permasalahan kecanduan internet hingga mencapai lima kali lipat terutama ketika terjadinya pandemi Covid-19. Adapun telah dilakukan riset sebelumnya dari Siste bersama rekan sejawatnya pada 2.933 remaja serta 4.734 individu dewasa berumur 20-40 tahun pada 33 provinsi Indonesia. Hasil menunjukkan bahwa level kecanduan internet pada remaja meningkat secara signifikan pada persentase 19,3% dengan rata-rata lamanya menghabiskan waktu di internet berkisar 11,6 jam per hari. Adanya pandemi Covid-19 turut mempengaruhi kenaikan kecanduan internet. Ini ditunjukkan dari naiknya tingkat ketergantungan pada jenjang dewasa dari 3% menjadi 14,4% pada saat pandemi.

Dikutip dari lifestyle kompas.com, sebanyak 5 miliar individu di dunia menggunakan internet. Laporan terakhir di bulan Juli 2022 dari *We Are Social* dan *Hootsuite* mengamati secara statistik berapa lama waktu yang telah dihabiskan individu untuk mengakses internet serta media sosial. Hasilnya didapatkan dari 7,98 miliar manusia di seluruh dunia menurut data terbaru PBB, riset ini menghitung 5 miliar orang terhubung ke internet atau sekitar 63 persen. Dari jumlah itu didapatkan bahwa sebanyak 92,4 persen di antaranya memakai ponsel untuk *online* di internet. Jumlah tersebut nampaknya lebih rendah daripada tahun 2021. Nigeria merupakan negara dimana mayoritas warganya (dari usia 16-64 tahun) memakai ponsel untuk mengakses internet (98,4 persen). Adapun Filipina dinobatkan sebagai negara dengan tingkat kecanduan internet tertinggi di dunia dengan rata-rata akses internet 10 jam 23 menit sehari untuk mengakses internet pada berbagai perangkat. Indonesia sendiri menempati urutan 10 negara paling kecanduan internet di dunia dengan durasi akses 8 jam 8 menit sehari.

Kecanduan internet dapat didefinisikan sebagai keasyikan yang berlebihan dengan Internet dan aplikasinya, menyebabkan gangguan dan kesusahan dalam kehidupan pribadi, sosial, dan profesional individu (Schimmenti et al., 2017). Karena mahasiswa memiliki waktu luang yang cukup dan akses Internet yang nyaman dan konsisten melalui berbagai alat nirkabel, siswa pasca sekolah menengah modern sering menghabiskan banyak waktu di Internet, dan oleh karena itu, mereka lebih cenderung mengalami kecanduan Internet. Kecanduan internet bisa dikategorikan menurut lama atau tidak penggunaannya yakni ada

masalah pada perilaku seperti penggunaan internet secara berlebihan, memakai internet untuk memuaskan hasrat seksualnya serta memperoleh keuntungan sosial (Ariani et al., 2020).

Berdasarkan riset yang telah dipaparkan, bisa diambil kesimpulan jika dampak kecanduan akan penggunaan internet sangatlah menakutkan dan tentunya akan merugikan diri sendiri apabila tidak dapat dikendalikan dengan baik. Serta dikhawatirkan akan menimbulkan masalah serius seperti menutup diri diakibatkan kecanduan yang makin parah hingga tidak ingin berinteraksi dengan orang lain. Hal ini tentunya tidak baik bagi mahasiswa mengingat mereka jarang bahkan tidak diberi teguran dari orang tua maupun dosen di universitasnya. Sehingga mahasiswa dituntut untuk dapat mengendalikan diri serta berani mengungkapkan apa yang dirasakan kepada orang terdekat agar tidak menjadi masalah kedepannya. Jika tidak, maka sesuatu yang lebih besar akan terjadi dan juga kecanduan tersebut akan menetap serta merugikan banyak pihak.

Montag dan Reuter (2015) memberitahukan bahwa ada tiga penyebab yang memberi pengaruh pada kecanduan internet. Yakni: 1) Faktor sosial. Yakni mempunyai kendala pada berkomunikasi secara interpersonal atau seorang yang memiliki duduk perkara sosial mengakibatkan mengakses internet secara terus menerus. 2) Faktor psikologis. Adapun penyebab kecanduan internet bisa ditimbulkan karena seseorang mengalami masalah mental tertentu seperti depresi, kecemasan, *obsessive compulsive disorder* (OCD), penggunaan narkoba serta sejumlah sindrom yang terkait. 3) Faktor biologis. Riset yang telah dilaksanakan oleh Montag dan Reuter (2015) menggunakan alat (fMRI) yang menampilkan jika ada suatu hal yang berbeda pada fungsi otak antara seseorang yang terindikasi kecanduan internet dan tidak.

Faktor yang menyebabkan kecanduan internet, salah satunya adalah kemampuan pengungkapan diri. Individu yang memiliki keterampilan sosial atau pengungkapan diri yang lemah, mereka mengalami masalah dalam berteman, memulai kegiatan sosial dan berpartisipasi dalam kelompok, serta harga diri mereka rendah Burger, 1997 (Dalam Arslan & Kiper, 2018). Dengan demikian, individu yang tertutup dan tidak mengungkapkan perasaannya cenderung memiliki banyak kebiasaan buruk. Salah satu kebiasaan buruk tersebut adalah kecanduan internet.. Vogel & Wester, 2003 (dalam Arslan & Kiper, 2018) Pengungkapan diri adalah proses di mana individu mengungkapkan emosinya sendiri, pikiran, keyakinan dan sikap. Pengungkapan diri emosional dapat dianggap sebagai bentuk lisan dari ekspresi emosional, dan pengalaman emosional ini dituangkan ke dalam kata-kata dan kemudian ditransmisikan ke orang lain melalui saluran lisan atau tertulis (Arslan & Kiper, 2018). Pengungkapan diri penting dalam tiga bidang, yaitu kepribadian, hubungan interpersonal dan konseling dan psikoterapi. Penelitian menganggap pengungkapan diri sebagai sifat pribadi, dan menjelaskan pentingnya perbedaan individu.

Selain itu, Young 2004 (dalam Arif Pristianto dkk., 2019) berpendapat bahwa yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet salah satunya adalah Kurangnya kemauan Kecanduan penggunaan internet dapat terjadi karena berbagai alasan, salah satunya adalah individu berulang kali gagal mengontrol atau berhenti menggunakan internet untuk jangka waktu yang lama.. Kontrol diri adalah proses dimaksudkan yang melibatkan perilaku dan perubahan suasana hati, menolak godaan, dan bekerja untuk mencapai tujuan individu. Ini melebihi respons normal, belajar melalui perilaku, ide, dan emosi berubah (Bani Ismail & Zawahreh, 2017). Calhoun & Acocella 1990 (dalam Arif Pristianto dkk., 2019) Pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang didefinisikan sebagai pengendalian diri. Individu akan berusaha menunjukkan perilaku yang dianggap paling tepat

bagi individu tersebut ketika berinteraksi dengan orang lain. Averill (dalam Thalib, 2010) kontrol diri dibedakan atas tiga aspek utama, yaitu: mengontrol perilaku (*behavioural control*), mengontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decision control*). Individu yang berjuang dengan pengendalian diri bertindak secara impulsif, lebih menyukai tugas-tugas sederhana, cenderung mengambil risiko, dan mudah kehilangan kendali emosional, menyebabkan mereka kecanduan internet. Harlock (1997) mendefinisikan faktor pengendalian diri sebagai internal dan eksternal. Faktor individu seperti kepribadian, kecerdasan emosional, minat, motif, pengetahuan, dan usia merupakan contoh faktor internal. Faktor eksternal, khususnya lingkungan keluarga, terutama orang tua, mempengaruhi bagaimana kemampuan pengendalian diri seseorang berkembang. (Istri & Asyanti, 2017).

Shingga dari beberapa penjelasan diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui hubungan pengungkapan diri dan kontrol diri dengan kenamduan internet pada mahasiswa; (2) untuk mengetahui hubungan antara pengungkapan diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa; (3) untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa. Sedangkan manfaat yang dapat diberikan peneliti dalam hasil penelitian ini adalah memberi kontribusi pada bidang psikologi khususnya psikologi sosial Juga dapat menjadi bahan acuan bagi penelitian dengan variable serupa untuk kedepannya dan dapat membantu dan memberikan informasi kepada mahasiswa suatu upaya pengetahuan tentang pengungkapan diri dan kontrol diri bagi mahasiswa, untuk menurunkan kecenderungan kecanduan internet.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menguji antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas adalah suatu variabel yang dapat berhubungan dengan variabel lain yang sedang diteliti. Variabel bebas 1 (*independent*) dalam penelitian ini adalah pengungkapan diri, variabel bebas 2 (*independent*) kontrol diri. Variabel terikat adalah variabel yang diukur untuk mengetahui seberapa signifikan variabel lain yang mempengaruhinya. Sedangkan variabel terikat (*dependent*) dalam penelitian ini adalah kecanduan internet

Partisipan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh data signifikan antara hubungan antara pengungkapan diri dan kontrol diri dengan kecanduan internet. Partisipan atau subyek dalam penelitian ini mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Populasi didapat dari data PDDikti Kemendikbud yang akan digunakan sebagai penelitian adalah 1490 mahasiswa. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 94 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel *melalui insidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data Sugiyono, (2016)

Instrumen

Kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat berlebih saat mengakses internet serta tak bisa mengontrol penggunaannya waktu sedang online. Definisi operasional kecanduan internet adalah skor yang di peroleh dari skala kecanduan internet. Aspek-aspek kecanduan internet pada kosem

Young (1998) yaitu, Penarikan dan masalah sosial (*Withdrawal and social problems*), Manajemen waktu dan kinerja (*Time management and performance*), dan Pengganti realitas (*Reality substitute*). Contoh pertanyaan yang mewakili dari masing-masing komponen adalah sebagai berikut: (1) Saya cenderung mengkhayal tentang internet ketika tidak ada kegiatan, (2) Meskipun sudah lewat jam tidur, saya masih mengakses internet, (3) Bagi saya bermain internet hal yang bagus dalam mengalihkan masalah. Hasil uji validitas pada skala kecanduan internet menghasilkan *index corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,277 – 0,596 dan uji koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,868.

Pengungkapan diri ialah jenis obrolan dimana kita menyampaikan berita perihal diri sendiri yg meliputi beberapa hal, seperti: pengalaman hayati, perasaan, emosi, pendapat, dan sebagainya, sehingga orang lain dapat mengetahuinya. Definisi operasional pengungkapan diri adalah skore yang di peroleh dari skala kecanduan internet. Aspek-aspek pengungkapan diri pada konsep De Vito (1997) yaitu: *amount, valence, accuracy / honesty, intention, dan intimacy*). Contoh pertanyaan yang mewakili dari masing-masing komponen adalah sebagai berikut: (1) Saya keasikan telepon dengan teman sampai hp saya mulai panas, (2) Saya mampu berkata jujur atas kesedihan saya, (3) Bagi saya kesedihan merupakan rahasia pribadi yang tidak perlu diketahui oleh orang lain. Hasil uji validitas pada skala kecanduan internet menghasilkan *index corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,266 – 0,707 dan uji koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,878.

Kontrol diri ialah kapasitas individu buat mengubah suatu respon, terutama buat mengarahkan respon tersebut untuk tidak meenyimpang berasal nilai maupun harapan sosial. Kontrol diri meliputi kemampuan buat mengontrol perhatian, pikiran, impuls serta emosi, serta perilaku individu. Definisi operasional kontrol diri adalah skore yang di peroleh dari skala kecanduan internet. Aspek-aspek pengungkapan diri pada konsep Averill 1973 (dalam Thalib, 2010) yaitu: mengontrol perilaku (*behavioural control*), mengontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decision control*). Contoh pertanyaan yang mewakili dari masing-masing komponen adalah sebagai berikut: (1) Saya dapat mengendalikan emosi ketika ada masalah, (2) Informasi apa saja bisa masuk bagi saya, tanpa memastikannya terlebih dahulu, (3) Keputusan yang saya ambil berdasarkan pertimbangan yang matang. Hasil uji validitas pada skala kecanduan internet menghasilkan *index corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,405 – 0,664 dan uji koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,796.

Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hasil data yang didapatkan selama penelitian untuk dijadikan acuan pembuatan kesimpulan. Adapun analisis datanya menggunakan analisisregresi ganda. Analisis regresi ganda digunakan untuk analisis regresi dengan jumlah variabel independen lebih dari satu dengan satu variabel dependen (Munawir, 2021).

Dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2010), analisis regresi berganda bermaksud meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen, bila dua atau lebih variabel independen sebagai faktor predictor dimanipulasi (dinaik turunkan nilainya). Jadi analisis regresi linier berganda akan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal dua. Berdasarkan uji prasyarat yang telah dilakukan yang terdiri dari uji kenormalan dan uji linieritas, terlihat bahwa kedua faktor tersebut tersebar secara teratur dan langsung. Oleh karena itu, dapat memenuhi kebutuhan untuk melakukan investigasi informasi dengan menggunakan metode investigasi relaps.

yang berbeda. Teknik analisis regresi berganda dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi *SPSS versi 24 for windows*.

Hasil

Hasil Uji Prasyarat

Uji normalitas artinya serangkaian pengujian yang dilakukan buat mengetahui yang akan terjadi data dalam penelitian asal suatu populasi dengan sebaran normal atau tak. sebagai akibatnya bisa diketahui bahwa data yang baik ialah data tersebut bisa dianalisis dengan statistic parametrik. Jika dikatakan normal adalah nilai (p) >0,05 maka data tersebut normal dan sebaliknya.

Hasil uji asumsi normalitas data sebaran memiliki nilai signifikansi 0,069 (p > 0,05) yang berarti berdistribusi normal.

Tabel 1
Uji Normalitas

Variabel	<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
	Sig	Keterangan
Pengungkapan Diri – Kontrol Diri – Kecenderungan Kecanduan Internet	0,069	Normal

Uji linearitas dapat dilakukan dengan *test of linearity*. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada *linearity* $\leq 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan program *SPSS IBM for Windows versi 24.0*.

Tabel 2
Uji Linieritas Kecanduan Internet – Pengungkapan Diri

Variabel	Sig	Keterangan
Kecanduan Internet – Pengungkapan Diri	0,000	Linear

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel kecenderungan kecanduan internet dengan pengungkapan diri diperoleh signifikansi sebesar 0.000 (p<0.05). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel Kecenderungan Kecanduan Internet dengan Pengungkapan Diri.

Tabel 3
Uji Linieritas Kecanduan Internet – Kontrol Diri

Variabel	Sig	Keterangan
Kecanduan Internet – Kontrol Diri	0,000	Linear

Hasil uji linieritas antara kecenderungan kecanduan internet dengan kontrol diri diperoleh signifikans sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang linier antara kecenderungan kecanduan internet dengan kontrol diri

Uji multikolinieritas bertujuan buat menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (*independen*). Variabel ortogonal merupakan variabel independen yang nilai hubungan antar sesama variabel bebas sama menggunakan nol. Pengujian multikolinieritas dapat dilihat melalui besaran VIF (*variance inflation factor*) dan tolerance.

Tabel 4
Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Pengungkapa diri – Kontrol diri	0,888	1,126	tidak ada multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (Pengungkapan Diri) dan X2 (Kontrol Diri) diperoleh nilai tolerance = 0,888 > 0.10 dan nilai VIF = 1,126 < 10.00. Artinya tidak ada multikolinieritas / interkorelasi antara variabel X1 (pengungkapan diri) dan X2 (kontrol diri).

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Sebagai cara untuk memperkuat uji scatterplot yaitu apabila variabel independen memiliki nilai tingkat signifikansi melebihi 0,05 sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi penelitian ini.

Tabel 5
Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Keterangan	Kesimpulan
Pengungkapan Diri	0,300	>0,05	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
Kontrol Diri	0,157	>0,05	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas terhadap pengungkapan diri (X1) dan Kontrol diri (X2), menggunakan SPSS diperoleh signifikansi = 0,300 ($p > 0,05$) pada variabel pengungkapan diri dan diperoleh signifikansi = 0,157 ($p > 0,05$) pada variabel kontrol diri yang artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Hasil analisis statistik pada tabel 6 menunjukkan bahwa secara simultan ada pengaruh negatif yang signifikan kedua variabel yaitu pengungkapan diri dan kontrol diri terhadap kecanduan internet ($F = 9,421$; $P = 0,000$). Penelitian ini membuktikan bahwa pengungkapan diri dan kontrol diri merupakan prediktor yang signifikan terhadap kecanduan internet. Pengaruh kedua variabel prediktor sebesar 17,2% terhadap stres akademik, 82,8% dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Tabel 6
Analisis Regresi Berganda Variabel Prediktor terhadap kecanduan internet

Statistik	Value
F	9,421
P	0,000
R	0,414
R Square	0,172

Table 7 menunjukkan hasil uji parsial, di mana ada pengaruh negatif yang signifikan antara pengungkapan diri terhadap kecanduan internet ($\beta=-2,842$; $t=-2,842$; $p=0.006$). Artinya semakin tinggi pengungkapan diri mahasiswa maka semakin rendah kecanduan internetnya, sebaliknya semakin negatif iklim pengungkapan diri mahasiswa semakin tinggi kecenderungan kecanduan internetnya. Begitu juga variabel kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik ($\beta=-0.409$; $t=-2.143$; $p=0.035$). Artinya, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa semakin rendah kecanduan internetnya, sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet. Dengan demikian, variabel pengungkapan diri dan kontrol diri dapat dijadikan sebagai variabel prediktor terhadap kecanduan internet

Tabel 7
Analisis Pengaruh Variabel Prediktor terhadap kecanduan internet

Predictors Variables	B	T	R	P
Pengungkapan Diri	-0,273	-2,842	0,414	0,006
Kontrol Diri	-0,408	-2,143	0,414	0,035

Berdasarkan persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) simultan ada pengaruh negatif yang signifikan kedua variabel yaitu pengungkapan diri dan kontrol diri terhadap kecanduan internet $F=9,421$; $P=0.000$. Bahwa pengungkapan diri dan kontrol diri merupakan prediktor yang signifikan terhadap kecanduan internet. (2) koefisien regresi variabel iklim kelas (X_1) sebesar $-0,273$, Artinya semakin tinggi penilaian pengungkapan diri maka semakin rendah kecanduan internet dan sebaliknya; (3) koefisien regresi variabel kontrol diri (X_2) sebesar -0.409 ,. Artinya semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin rendah kecanduan internet, dan sebaliknya.

Pembahasan

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan pengungkapan diri dengan kecenderungan kecanduan internet, hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet dan hubungan secara bersamaan antara pengungkapan diri dan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Dari penelitian yang sudah dilakukan pada 94 partisipan pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel pengungkapan diri dan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet memiliki hubungan yang signifikan, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat pengungkapan diri dan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa. Penjelasan diatas, dapat menjelaskan bahwa kecanduan internet adalah ketergantungan perilaku pada orang-

orang yang asik di kehidupan internet dalam kesehariannya. Seiring dengan berjalannya waktu, proses perkuliahan kini dapat dilakukan secara *online* dengan memanfaatkan kemajuan teknologi dan informasi; Oleh karena itu, pemanfaatan teknologi khususnya internet saat ini sangat penting sebagai penunjang kegiatan pembelajaran.. Berbagai informasi dapat diperoleh dari internet tersebut, mulai dari informasi pendidikan serta ilmu pengetahuan, kesehatan, berita dan sebagainya. Banyak orang yang tak bisa hidup dengan internet, sebab internet sudah menjadi kebutuhan bagi setiap individu, menurut Young (2010), ketergantungan internet ialah gangguan yang ditandai menghabiskan banyak waktu memakai internet serta tak bisa mengontrol penggunaannya ketika online. Akibatnya, orang yang kecanduan internet menunjukkan perilaku yang memenuhi kriteria tersebut. Keterbukaan diri dan pengendalian diri, menurut temuan penelitian, berperan dalam terjadinya perilaku adiksi internet. Seseorang yang terindikasi memiliki gejala kecanduan internet tampak merasakan berbagai hal seperti rasa cemas, stres dan juga merasa kesepian ketika sedang *offline* yakni tidak menggunakan internet. Akibatnya, individu yang memiliki kecanduan internet menunjukkan perilaku yang memenuhi kriteria tersebut. Menurut temuan penelitian, keterbukaan diri dan pengendalian diri berperan dalam terjadinya perilaku adiksi internet..

Penjelasan diatas, pengungkapan diri bersamaan dengan kontrol diri dapat mencegah terjadinya kecanduan internet. Apabila individu memiliki kriteria pengungkapan diri dan kontrol diri maka tidak akan terjadi kecanduan internet. Untuk tidak terjadi kecenderungan internet addiction, orang-orang memerlukan pengungkapan diri dan kontrol diri yang lebih untuk menurunkan tingkat kecanduan internet. Orang-orang yang pengungkapan diri dan kontrol diri yang lebih banyak akan mampu untuk mengatur waktu antara mengakses internet dengan aktivitas atau kegiatan kesehariannya, dan tak berfokus pada internet saat sedang berinteraksi, sedangkan orang-orang yang memiliki pengungkapan diri dan kontrol diri yang rendah. Hal ini disebabkan pengungkapan diri dan kontrol diri menjadi pendorong individu untuk tidak melakukan kecanduan internet.

Pengungkapan diri emosional dapat dianggap sebagai bentuk lisan dari ekspresi emosional, dan pengalaman emosional ini dituangkan ke dalam kata-kata dan kemudian ditransmisikan ke orang lain melalui saluran lisan atau tertulis. Menurut DeVito (1997), keterbukaan diri adalah jenis komunikasi dimana kita mengatakan isu perihal diri kita yg secara aktif kita sembunyikan. Pengungkapan diri merupakan hal yang penting bagi setiap orang dikarenakan, ketika individu berkomunikasi dengan baik kepada individu yang lain maka kecenderungan dalam untuk mengakses internet berlebihan akan berkurang. Mahasiswa dengan pengungkapan diri yang tinggi dapat berinteraksi dengan individu yang lain dan dapat terbuka dengan orang lain serta tidak minder ketika bertemu dengan individu yang lain, maka mereka memprioritaskan kehidupan sosial mereka daripada mengakses internet yang berlebihan. Sebaliknya, mahasiswa dengan pengungkapan diri yang rendah tidak dapat terbuka dengan individu lain sehingga mengabaikan kehidupan sosial mereka dan memilih untuk berinternet sepanjang hari. Dari penjelasan tersebut, variabel pengungkapan diri dengan kecenderungan kecanduan internet mempunyai korelasi yang negatif dan signifikan, sehingga hipotesis kedua terdapat hubungan pengungkapan diri dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa.

Untuk selanjutnya yaitu kontrol diri. Kontrol diri adalah proses dimaksudkan yang melibatkan perilaku dan perubahan suasana hati, menolak godaan, dan bekerja untuk mencapai tujuan individu. Ini melebihi respons normal, belajar melalui perilaku, ide, dan emosi berubah. Menurut Averil kontrol diri merupakan variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak penting atau penting dan

kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya kontrol diri merupakan hal yang penting bagi setiap orang dikarenakan, ketika individu berkomunikasi dengan baik kepada individu yang lain maka kecenderungan dalam untuk mengakses internet berlebihan akan bertambah. Mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi dapat mengendalikan diri mereka serta tidak mengabaikan waktu mereka saat mengakses internet. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mengendalikan diri mereka saat mengakses internet, sehingga individu bisa lupa akan waktu mereka yang sangat berharga di kehidupan sehari-hari mereka karena berlebihan menggunakan internet. Dari penjelasan tersebut, variabel kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet memiliki hubungan negatif dan signifikan, sehingga hipotesis ketiga terdapat hubungan negatif kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga mengemukakan sumbangan efektif sebesar 0,172 yang artinya sumbangan efektif dari pengungkapan diri dan kontrol diri sebesar 17,2% terhadap kecenderungan kecanduan internet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat 82,8% faktor lain yang dapat memengaruhi terjadinya kecanduan internet.

Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara pengungkapan diri dan kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa, dalam penelitian ini juga dapat mengungkap hubungan antara pengungkapan diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa. Selanjutnya, penelitian ini juga mengungkap hubungan kontrol diri kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan penjabaran dalam pembicaraan, dapat disimpulkan bahwa teori utama dalam pemikiran ini dapat diakui secara spesifik ialah pengungkapan diri dan kontrol diri memiliki berkorelasi dengan tingkat keamatan sedang terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa. Hipotesis kedua pada penelitian ini diterima. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan negative antara pengungkapan diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Sedangkan hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Pengungkapan diri serta kontrol diri menyumbang sebesar 17,2 % terhadap kecanduan internet.

Saran yang dapat penulis sampaikan pada hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Mahasiswa dapat menggunakan internet sesuai kebutuhan dan meningkatkan hubungan di dunia nyata, bukan di dunia virtual. 2) Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat memiliki pengendalian diri yang baik dengan membentuk skala prioritas harian untuk membantu masyarakat menjalani rutinitasnya, mengatur penggunaan internet dengan mengaktifkan mobile data pada waktu-waktu tertentu untuk meminimalkan penggunaan internet dan meningkatkan aktivitas fisik. Hal ini dapat membantu siswa menahan diri dari penggunaan internet yang berlebihan sehingga kecanduan internet tidak berkembang. 3) Memperbanyak membuka diri terhadap orang terdekat, seperti teman atau keluarga daripada melakukan pengungkapan diri secara media sosial, agar tidak terlalu mengandalkan internet hanya untuk membukakan diri, tapi juga secara langsung agar tidak terjadinya kecanduan internet.

Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai titik tolak untuk penelitian selanjutnya dengan memperluas cakupan penelitian kemudian

menyempurnakannya dengan mencari faktor atau variabel lain yang lebih terkait dengan kecenderungan adiksi internet di kalangan pelajar. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas pengetahuan tentang kecenderungan keterbukaan diri, pengendalian diri, dan kecanduan internet.

Referensi

- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Peran Kesepian Dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. *Proyeksi*, 14(1), 12. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.12-2>.
- Arslan, N., & Kiper, A. (2018). Self-Disclosure And Internet Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6(1), 56–63.
- Bachri, Syamsul Thalib. 2010. Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Bani Ismail, A., & Zawahreh, N. (2017). Self-control and its Relationship with the Internet Addiction among a Sample of Najran University Students. *Journal of Education and Human Development*, 6(1), 168–174. <https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a18>.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193–195. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.001>.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51. <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>.
- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa pemain game online di game center X Semarang. *Jurnal Empati*, 5 (3), 478-481.
- Maulida Lely, (2022). Jumlah Pengguna Internet Dunia Tembus 5 Miliar, Online Hampir 7 Jam Sehari. <https://tekno.kompas.com/read/2022/04/27/18320087/jumlah-pengguna-internet-dunia-tembus-5-miliar-online-hampir-7-jam-sehari>
- Masyita, R.A (2016). Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada pemain dota 2 Malang. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang.
- Rahman, F. (2020). Kontrol Diri dan Konformitas terhadap Intensitas Bermain Game Online Mobile pada Remaja Akhir di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 385. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5358>.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., Gervasi, A. M., Maganuco, N. R., & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314–320. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.002>.
- Zhang, R. ping, Bai, B. yu, Jiang, S., Yang, S., & Zhou, Q. (2019). Parenting styles and internet addiction in Chinese adolescents: Conscientiousness as a mediator and teacher support as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 101(April), 144–150.
- Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., Meng, W., & Si, Y. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 9(SEP), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01707>