

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN *SHYNESS* TERHADAP  
KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI KOTA SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Strata (S1) Psikologi



FIRYAL SALSABILA

2007016132

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firyal Salsabila

NIM : 2007016132

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN *SHYNESS* TERHADAP KECANDUAN  
INTERNET PADA MAHASISWA DI KOTA SEMARANG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 12 Juni 2024

Pembuat Pernyataan,



Firyal Salsabila

## PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : Pengaruh Kontrol Diri dan *Shyness* terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa di Kota Semarang

Penulis : Firyal Salsabila

NIM : 2007016132

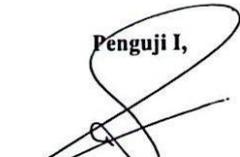
Program Studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 4 Juli 2024

### DEWAN PENGUJI

Penguji I,

  
Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.  
NIP. 197304271996031001

Penguji II,

  
Khairani Zikrinawati, M.A.  
NIP. 199201012019032036

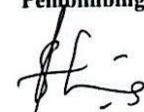
Penguji III,

  
Lucky Ade Sessiani, M.Psi.  
NIP. 198512022019032010

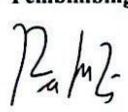
Penguji IV,

  
Nadva Ariyani H. N., M.Psi., Psikolog.  
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I,

  
Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.  
NIP. 197502052006042003

Pembimbing II,

  
Khairani Zikrinawati, M.A.  
NIP. 199201012019032036

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN *SHYNESS* TERHADAP KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI KOTA SEMARANG

Nama : Firyal Salsabila

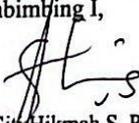
NIM : 2007016132

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

  
Hj. Siti Hikmah S. Pd., M. Si.  
NIP. 197502052006042003

Semarang, 10 Juni 2024  
Yang bersangkutan

  
Firyal Salsabila  
NIM. 2007016132

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN *SHYNESS* TERHADAP KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI KOTA SEMARANG

Nama : Firyal Salsabila

NIM : 2007016132

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A  
NIP. 199201012019030203

Semarang, 10 Juni 2024  
Yang bersangkutan

Firyal Salsabila  
NIM. 2007016132

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan karunianya kepada kita. Sholawat serta salam terhaturkan kepada Nabi Muhammad SAW. Atas Berkah dan Rahmat yang Allah SWT berikan, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri dan *Shyness* terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa di Kota Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelas sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna dan telah melewati banyak kendala serta memiliki banyak kekurangan. Namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada hamba-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik,
2. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. dan Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Psikologi,
5. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pd, M.Si., selaku pembimbing I yang telah bekenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi,

6. Ibu Khairani Zikrinawati, M.A., selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen wali yang tidak pernah berhenti memberikan motivasi, dukungan, serta bimbingannya kepada penulis selama menempuh proses perkuliahan hingga akhir,
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen, pegawai, maupun civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah suka rela memberikan ilmunya baik ilmu Psikologi ataupun ilmu kehidupan lainnya,
8. Keluarga besar Psikologi Angkatan 2020, terkhusus kelas Psikologi C atas kebersamaannya sejak hari pertama penulis menempuh pendidikan hingga akhir,
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi yang terlibat.

Semarang, 10 Juni 2024

Yang bersangkutan,



Firyal Salsabila

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Heri Purwanto dan Ibu Mustikalina yang selalu menjadi tempat pulang penulis dari berisiknya dunia. Terima kasih karena tidak pernah berhenti memberikan dukungan, kasih sayang, dan menyediakan berbagai sumber daya yang penulis butuhkan. Terima kasih atas limpahan do'a yang tak berkesudahan, berkat itu semua, penulis bisa berada di titik ini.
2. Adik-adik penulis, Muhammad Haiqal Fahrezi dan Muhammad Sadam Fahlefi yang selalu setia menjadi pendengar yang baik dan menjadikan penulis termotivasi untuk lebih keras lagi dalam berjuang. Terima kasih atas doa dan dukungan yang selalu kalian berikan. Tumbuhlah menjadi versi terbaik, adik-adikku.
3. Keluarga besar penulis, yang senantiasa mendukung dan mendoakan penulis hingga cucu pertama dalam keluarga ini dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya.
4. Semua sahabat penulis, yang namanya tidak bisa disebutkan satu-persatu. Terima kasih sudah menjadi sumber motivasi dan tempat berdiskusi penulis dari awal hingga skripsi ini selesai.
5. Diri sendiri, Firyal Salsabila. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa ingin menyerah atas apa yang diusahakan, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu berusaha dan tidak lelah mencoba.

Semarang, 10 Juni 2024

Yang bersangkutan,



Firyal Salsabila

## **MOTTO**

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”

(Baskara Putra)

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I</b> .....	<b>iv</b>
<b>NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB 1</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II</b> .....	<b>12</b>
A. Kecanduan Internet .....	12
1. Definisi Kecanduan Internet .....	12
2. Aspek-Aspek Kecanduan Internet .....	13
3. Bentuk-Bentuk Kecanduan Internet .....	15
4. Faktor-Faktor Kecanduan Internet .....	15
5. Kecanduan Internet dalam Perspektif Islam .....	17
B. Kontrol Diri .....	18
1. Definisi Kontrol Diri .....	18
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri .....	19
3. Faktor-Faktor Kontrol Diri .....	21
4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam .....	22

C. <i>Shyness</i> .....	23
1. Definisi <i>Shyness</i> .....	23
2. Aspek-Aspek <i>Shyness</i> .....	23
3. Faktor-Faktor <i>Shyness</i> .....	25
4. <i>Shyness</i> dalam Perspektif Islam.....	26
D. Pengaruh Kontrol Diri dan <i>Shyness</i> terhadap Kecanduan Internet .....	28
E. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III.....</b>	<b>32</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian .....	32
1. Variabel Dependen (Y) .....	32
2. Variabel Independen (X).....	32
C. Definisi Operasional.....	33
1. Kecanduan Internet.....	33
2. Kontrol Diri .....	33
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel .....	34
3. Teknik Sampling .....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
1. Skala Kecanduan Internet.....	35
2. Skala Kontrol Diri .....	37
3. Skala <i>Shyness</i> .....	38
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	39
1. Validitas.....	39
2. Uji Daya Beda Item .....	39
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	40
1. Uji Daya Beda Item .....	40
2. Reliabilitas.....	44
I. Teknik Analisis Data.....	46

1. Uji Asumsi.....	46
2. Uji Hipotesis.....	47
<b>BAB IV .....</b>	<b>48</b>
A. Hasil Penelitian .....	48
1. Deskripsi Subjek.....	48
2. Kategorisasi Variabel Penelitian .....	50
B. Hasil Uji Asumsi .....	53
1. Hasil Uji Normalitas.....	53
2. Hasil Uji Linieritas .....	54
3. Hasil Uji Multikolinearitas .....	55
C. Hasil Uji Hipotesis .....	56
D. Pembahasan.....	59
<b>BAB V.....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>76</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>113</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Interpretasi Skala .....	35
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kecanduan Internet .....	36
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kontrol Diri .....	38
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Shyness.....	39
Tabel 3. 5 Hasil Uji Daya Beda Item Kecanduan Internet.....	41
Tabel 3. 6 Hasil Uji Daya Beda Item Kontrol Diri .....	43
Tabel 3. 7 Hasil Uji Daya Beda Item Shyness .....	44
Tabel 3. 8 Reliabilitas Kecanduan Internet Sebelum Seleksi Item .....	45
Tabel 3. 9 Reliabilitas Kecanduan Internet Setelah Seleksi Item.....	45
Tabel 3. 10 Reliabilitas Kontrol Diri Sebelum Seleksi Item.....	45
Tabel 3. 11 Reliabilitas Kontrol Diri Setelah Seleksi Item .....	45
Tabel 3. 12 Reliabilitas Shyness Sebelum Seleksi Item.....	45
Tabel 3. 13 Reliabilitas Shyness Setelah Seleksi Item.....	45
Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Universitas .....	49
Tabel 4. 2 Hasil Uji Deskriptif.....	50
Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Kecanduan Internet.....	50
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kecanduan Internet.....	51
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Kontrol Diri .....	51
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri .....	52
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Shyness .....	52
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Shyness .....	53
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	54
Tabel 4. 10 Hasil Uji Lineraritas Kecanduan Internet dan Kontrol Diri.....	54
Tabel 4. 11 Hasil Uji Lineraritas Kecanduan Internet dan Shyness.....	55
Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas.....	55
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial.....	56
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan .....	58
Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	31
Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Usia.....	48
Gambar 4. 2 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Blueprint Skala .....	77
Lampiran II Hasil Uji Daya Beda Item & Reliabilitas.....	87
Lampiran III Skala Penelitian .....	92
Lampiran IV Skor Total Responden.....	99
Lampiran V Hasil Uji Deskriptif & Kategorisasi.....	108
Lampiran VI Hasil Uji Asumsi .....	110
Lampiran VII Hasil Uji Hipotesis .....	112

## **ABSTRACT**

*The phenomenon of internet addiction in college students is increasing, characterized by increased internet use which can have a negative impact on student life. This study aims to empirically examine the effect of self-control and shyness on internet addiction in college students in Semarang City. The sample in this study amounted to 350 students in Semarang City with a sampling method using non-probability sampling and the sampling technique used was purposive sampling. The data collection method used is a Likert scale consisting of a self-control scale, shyness scale, and internet addiction. In this study using quantitative methods with data analysis using classical assumption tests and data hypothesis testing with multiple linear regression tests. Based on the results of the study, it is known that self-control has a significant effect on internet addiction with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . Furthermore, it is known that shyness has a significant effect on internet addiction with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . Finally, it is known that self-control and shyness simultaneously have a significant effect on internet addiction with a significance value of  $0.000 < 0.05$  with a contribution of 56.7%. The conclusion of this study is that there is a significant effect of self-control and shyness on internet addiction on internet addiction among students in Semarang City.*

**Key words:** *Self-control, shyness, and internet addiction*

## ABSTRAK

Fenomena kecanduan internet pada mahasiswa semakin meningkat ditandai dengan meningkatnya penggunaan internet yang dapat berdampak buruk pada kehidupan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri dan *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 350 mahasiswa di Kota Semarang dengan metode pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dan teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala *likert* yang terdiri dari skala kontrol diri, skala *shyness*, dan kecanduan internet. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis data dengan uji regresi linear berganda. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kontrol diri berpengaruh secara signifikan terhadap kecanduan internet dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selanjutnya diketahui *shyness* berpengaruh secara signifikan terhadap kecanduan internet dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Terakhir diketahui bahwa kontrol diri dan *shyness* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecanduan internet dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dengan kontribusi sebesar 56,7%. Kesimpulan dari penelitian ini adanya pengaruh signifikan kontrol diri dan *shyness* terhadap kecanduan internet terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.

**Kata kunci:** Kontrol diri, *shyness*, dan kecanduan internet

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada zaman yang berkembang pesat seperti sekarang ini dapat dilihat dari kemajuan teknologi yang ada. Salah satu kemajuan teknologi yang berkembang pesat yaitu internet. Setiap harinya pengguna internet semakin bertambah, hal ini membuktikan bahwa penggunaan internet sangat dibutuhkan karena dapat mempermudah segala aktivitas manusia. Kegunaan internet saat ini bukan hanya untuk mengirimkan dan mengumpulkan data, tetapi juga dapat digunakan untuk berbagai tujuan yang lain seperti belajar mengajar, mencari informasi, membuka bisnis, melakukan kampanye, membangun relasi, dan melakukan propaganda (Elia, 2009:285).

Perkembangan internet saat ini melahirkan hampir seluruh individu menggunakan gadget untuk keperluan utama dalam kehidupan sehari-hari seperti berkomunikasi dan mendapat informasi (Octaviyani, dkk., 2022:14). Dengan menggunakan internet, komunikasi beserta interaksi seolah-olah tidak memiliki batasan ruang dan waktu (Putra, 2018:198). Internet memberikan layanan untuk menjangkau akses informasi yang berjarak dekat maupun jauh, hal tersebut memungkinkan individu pengguna internet akan lebih mudah untuk mengetahui segala bentuk informasi secara luas dan cepat. Dengan demikian, media sosial internet telah berkembang menjadi alat utama bagi manusia untuk berkomunikasi. Terbukti pada saat ini lebih banyak individu yang berkomunikasi melalui media sosialnya dibandingkan berkomunikasi dengan individu yang ada di sekitarnya (Mulawarman & Nurfitri, 2017:36)

Pada tahun 2023 hasil APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) 215.626.156 juta jiwa penduduk di Indonesia yang terkoneksi dengan jaringan internet. Hasil survei juga memperlihatkan beberapa karakteristik pengguna layanan internet di Indonesia, di antaranya ada yang berdasarkan gender, umur, pendidikan pekerjaan, pendapatan, dan wilayah.

Pengguna layanan internet berdasarkan pekerjaan, pada posisi pertama terdapat pelajar dan mahasiswa yang memiliki persentase sebesar 98,88% dari total pengguna layanan internet di Indonesia, diikuti dengan yang berstatus sebagai pekerja 84,72%, ibu rumah tangga sebesar 77,85%, PNS sebesar 71,84% dan hasil dari yang tidak bekerja sebesar 72,01%. Hal ini membuktikan bahwa pelajar dan mahasiswa merupakan karakteristik pengguna layanan internet terbanyak di Indonesia (APJII, 2023:10) .

Berdasarkan hasil survei yang menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk ke dalam kelompok pengguna internet terbanyak, maka mahasiswa merupakan kalangan yang berisiko tinggi untuk kecanduan internet (Suryaningsih et al., 2021:70). Kecanduan internet akan terjadi jika penggunaan internet oleh mahasiswa dilakukan dengan intensitas yang tinggi. Kota Semarang merupakan salah satu kota pilihan favorit bagi mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Kota Semarang menawarkan banyak pilihan untuk perguruan tinggi dimulai dari universitas negeri, universitas swasta, universitas berbasis keagamaan, sekolah tinggi, maupun politeknik. Oleh karena itu, tidak dipungkiri jika mahasiswa yang ada di Kota Semarang juga berpotensi mengalami kecanduan internet.

Kemudahan dalam mengakses internet membuat mahasiswa semakin hidup berdampingan dengan internet. Dengan internet mahasiswa dapat terbantu dalam menyelesaikan kewajiban di perkuliahan. Internet menyediakan berbagai jenis fasilitas yang dapat menunjang proses perkuliahan. Mahasiswa saat ini dikenal dengan sebutan generasi digital, generasi tersebut menggambarkan generasi yang menyukai hal-hal yang mudah dan cepat atau dengan kata lain secara instan. Hal tersebut menunjukkan mahasiswa membutuhkan internet dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan tersedianya berbagai layanan yang dapat diakses melalui internet, sebagai mahasiswa juga dituntut mengikuti perkembangan yang sedang terjadi, mulai dari model pendidikan yang meliputi belajar mengajar, memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan hiburan yang sebagian besar sudah terdapat di internet. Selain itu, internet juga mempermudah mahasiswa dalam

berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi, mencari keakuratan dari sebuah berita yang beredar maupun bertransaksi secara *online* (Syaiful, dkk., 2016:96). Oleh karena itu, setelah suatu keinginan terpenuhi, maka akan segera muncul keinginan lain untuk menggunakan internet dalam rangka mencari sesuatu yang lebih menarik lagi. Dengan demikian berangsur-angsur pengguna internet akan semakin ketergantungan dengan internet dan sulit terlepas dari penggunaan internet disebut dengan kecanduan internet.

Kecanduan didefinisikan sebagai perilaku yang bergantung pada suatu hal yang menyenangkan (Cooper, 2000:63). Winatha dan Sukaatmadja (2014:758) berpendapat bahwa kecanduan internet merupakan keadaan saat individu merasa senang dan nyaman saat terhubung dengan internet dalam waktu yang relatif lama dan apabila koneksi internet terputus maka individu tersebut akan mengalami reaksi emosional yang negatif. Reaksi negatif dari terhadap terputusnya koneksi internet berupa perasaan gelisah, cemas, dan marah. Jadi kecanduan internet merupakan penggunaan internet yang melebihi batas wajar sehingga dapat menimbulkan dampak negatif.

Nurfadhilah (2015:6) menyatakan bahwa kecanduan internet akan menyebabkan berbagai permasalahan pada mahasiswa. Hal yang disebabkan dari kecanduan internet di antaranya masalah fisik maupun psikologis menyebabkan individu kurang perhatian terhadap kesehatan dan kebersihan dirinya seperti kelelahan, jarang berolahraga, menurunnya kualitas tidur, dan penurunan sistem daya tahan tubuh. Dari segi kehidupan sosial terdapat permasalahan yang di timbulkan dari kecanduan internet, seperti menghindari interaksi sosial dan membatasi relasi pada kehidupan di dunia nyata. Hal tersebut dapat menciptakan konflik baru dengan keluarga dan dapat menurunkan produktivitas individu dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan lain yang dapat terjadi yaitu berkaitan pendidikan individu seperti telat saat menghadiri kelas, motivasi belajar yang menurun dan sering menunda untuk mengerjakan tugas. Kecanduan internet juga dapat menyebabkan masalah lain seperti *cyberbullying*, pelecehan seksual, dan kemudahan mengakses situs web pornografi.

Seperti yang ditemukan oleh Ranganatha dan Usha (2017:4680) yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Kedokteran di India menunjukkan bahwa terdapat 49.29% mahasiswa yang mengalami kecanduan internet. Mahasiswa yang menggunakan internet selama 4-6 jam perhari sebesar 55% dan mahasiswa telah menggunakan internet selama lebih dari 5 tahun sebesar 57,14% . Penelitian lain yang dilakukan Meilinda, dkk. (2022:109) pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menunjukkan 72,1% mahasiswa mengalami adiksi internet ringan, 26,5% mahasiswa mengalami adiksi internet sedang, dan 1,5% mahasiswa mengalami adiksi internet berat.

Berdasarkan hasil penelitian Mak, dkk. (2014:725) terhadap enam negara di Asia yang terdiri dari China, Hong Kong, Jepang, Korea Utara, Malaysia dan Filipina menunjukkan bahwa perilaku kecanduan internet merupakan perilaku yang lazim ditemukan di Asia. Prevalensi kecanduan internet paling tinggi adalah Filipina sebesar 51% dan Jepang sebesar 48%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan penarikan diri dari kontak sosial dan hampir seluruhnya berfokus pada internet daripada kehidupan sehari-hari. Individu yang kecanduan internet menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan internet daripada berinteraksi langsung dengan keluarga dan teman, yang mengarah ke lingkaran sosial yang lebih kecil serta tingkat kesepian dan stres yang lebih tinggi.

Sejalan dengan hasil pra riset yang dilakukan pada 20 mahasiswa di Kota Semarang dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai kecanduan internet berdasarkan aspek-aspek Tao, dkk. (2010:558), pada aspek keasyikan 20 dari 20 mahasiswa menghabiskan waktu luang dengan mengakses internet, pada aspek gejala penarikan diri 14 dari 20 mahasiswa memilih menghabiskan waktu dengan internet dibandingkan keluar bersama orang lain, pada aspek toleransi 17 dari 20 mahasiswa menunda mengerjakan sesuatu karena sedang mengakses internet, pada aspek kesulitan mengendalikan penggunaan internet 16 dari 20 mahasiswa lupa waktu karena terlalu lama mengakses internet, pada aspek mengabaikan konsekuensi berbahaya 17 dari

20 mahasiswa mengalami penurunan produktivitas karena mengakses internet terlalu lama, pada aspek hilangnya komunikasi dan ketertarikan sosial 11 dari 20 mahasiswa mengabaikan lingkungan sekitar ketika sedang mengakses internet, pada aspek menghilangkan emosi negatif 16 dari 20 mahasiswa merasa bosan ketika tidak mengakses internet, lalu untuk aspek bersembunyi dari teman dan kerabat 15 dari 20 mahasiswa menyembunyikan durasi mengakses internet.

Faktor dari kecanduan internet secara umum terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian, kontrol diri, minat, motif, pengetahuan. Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya (Yanuar dalam Anggraeni, dkk., 2019:133). Salah satu faktornya terdapat faktor kontrol diri, jika individu tidak mampu untuk mengendalikan diri saat terhubung oleh internet, hal tersebut merupakan cikal bakal terlahirnya kecanduan internet. Ghufron dan Risnawati (2016:21) mengungkapkan bahwa kontrol diri mengacu pada kemampuan individu dalam menganalisis dan mengendalikan segala jenis dorongan untuk menuju ke arah yang lebih baik.

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dapat dikembangkan dan dimanfaatkan selama individu menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk menghadapi lingkungan yang ada di sekitarnya (Fitriani, dkk., 2024:77). Oleh karena itu, setiap individu dituntut untuk bisa mengendalikan dirinya pada kehidupan sehari-hari. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda untuk mengendalikan dirinya, ada yang mampu mengendalikan dirinya secara efektif, namun ada pula yang masih belum bisa mengendalikan dirinya secara efektif. Rendah tingginya kontrol diri yang dimiliki individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Risnawati, 2016:32). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kontrol diri membutuhkan proses yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, jadi tidak semata-mata terjadi secara instan.

Pada dasarnya, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan menemui kesulitan dalam mengarahkan perilaku ke arah yang lebih baik. Sementara itu, akan lebih mudah dalam mengarahkan perilaku ke arah yang

lebih baik, jika individu memiliki kontrol diri yang tinggi (Chita, dkk., 2015:299). Setiap mahasiswa memerlukan kontrol diri yang baik agar dapat menyelesaikan tanggung jawab akademik dengan baik pula. Tanggung jawab akademik mahasiswa di antaranya mengikuti perkuliahan dengan sungguh-sungguh, mengumpulkan tugas kuliah tepat waktu, menjalankan tugas organisasi, dan aktivitas harian lainnya. Jika mahasiswa mempunyai kontrol diri yang baik, maka berkemungkinan besar mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan kewajiban perkuliahannya dengan baik. Oleh karena itu, untuk mengatasi kecanduan internet yang sekarang meningkat pada mahasiswa diperlukan kontrol diri yang baik dari masing-masing individu mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Irawan, dkk. (2020:221) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki, maka tingkat kecanduan internet akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya.

Individu yang menikmati hubungan sosial yang baik dengan individu lain di dunia nyata lebih tahan terhadap internet beserta fasilitasnya. Sebaliknya, individu yang merasa kesulitan untuk mengembangkan hubungan sosial yang hangat di dunia nyata akan berusaha semaksimal mungkin melakukannya di dunia maya (Rahardjo & Mulyani, 2020:35). Individu yang tak memperoleh kepuasan saat melakukan hubungan sosial secara langsung, maka akan mencari kepuasan dalam berkomunikasi di dunia maya untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial yang tidak di dapat di dunia nyata. Hal ini merupakan salah satu yang menyebabkan individu dapat kecanduan internet. Individu akan bergairah, senang, dan bebas ketika sedang menggunakan internet. Begitu juga sebaliknya, individu akan merasa kesepian, cemas, dan tidak bersemangat (Neto & Barros, 2000:512).

Individu yang merasa dirinya kurang pandai berinteraksi dengan orang lain, akan cenderung menghindari dari lingkungan sosialnya. Hal ini umumnya dirasakan oleh individu yang memiliki perasaan malu (*shyness*). *Shyness* muncul biasanya karena tidak nyaman dengan kehadiran orang lain sehingga

menjadi kurang percaya diri dalam membangun komunikasi. Cheek dan Buss (1981:330) berpendapat bahwa *shyness* sebagai reaksi individu terhadap orang asing yang mencakup perasaan canggung, perasaan tegang sampai perasaan tidak nyaman yang dapat menghambat perilaku sosial. *Shyness* memiliki dampak yang cukup mengganggu. *Shyness* dapat membuat individu menjadi kesulitan untuk bertemu dengan orang baru, menjalin relasi, dan menikmati pengalaman. *Shyness* juga dapat menjadi penghambat untuk mengungkapkan hak-hak serta pendapatnya (Zimbardo, 1997:28).

Wang, dkk. (2020:7) mengungkapkan jika individu yang mengalami *shyness* akan beralih dari kehidupan nyata ke penggunaan internet jika kebutuhan sosialnya pada kehidupan nyata kurang terpenuhi. Hal ini terjadi disebabkan kepuasan yang diberikan dari penggunaan internet lebih kuat dibandingkan di kehidupan nyata. Oleh karena itu, individu *shyness* dapat berpotensi menjadi kecanduan internet. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Amalia (2019:81) yang menunjukkan antara *shyness* dan kecanduan *game online* terdapat hubungan positif yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *shyness* yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet individu tersebut dan begitu juga sebaliknya.

Pada saat ini hampir tidak mungkin aktivitas yang berjalan tidak terhubung dengan internet, karena internet telah menjadi salah satu kebutuhan yang dapat mempermudah hidup, tidak terkecuali bagi mahasiswa. Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa kontrol diri dan *shyness* memiliki keterikatan yang erat dengan kecanduan internet. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian “Pengaruh Kontrol Diri dan *Shyness* terhadap Kecanduan Internet Mahasiswa di Kota Semarang”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, berikut rumusan masalah pada penelitian ini:

1. Apakah kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang?

2. Apakah *shyness* berpengaruh terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang?
3. Apakah kontrol diri dan *shyness* berpengaruh terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, berikut tujuan pada penelitian ini:

1. Menguji secara empiris pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.
2. Menguji secara empiris pengaruh *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.
3. Menguji secara empiris pengaruh kontrol diri dan *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.

### D. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini, maka diharapkan dapat memberikan manfaat yang akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan wawasan dan pengembangan ilmu dalam bidang psikologi dengan mengkaji faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan internet pada mahasiswa dan dapat menjadi sumber untuk penelitian selanjutnya tentang kontrol diri, *shyness* dan kecanduan internet.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan ilmu pengetahuan tentang adanya permasalahan kecanduan internet pada mahasiswa, yang utamanya disebabkan oleh kontrol diri dan *shyness*. Dengan tersusunnya laporan penelitian ini, diharapkan para mahasiswa khususnya di Kota Semarang dapat mengatasi permasalahan terkait kecanduan internet.

### E. Keaslian Penelitian

Adapun untuk mengurangi adanya hasil penelitian yang identik dengan judul penelitian “**Pengaruh Kontrol Diri dan *Shyness* terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa di Kota Semarang**”, maka peneliti meninjau penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, yaitu:

Pertama, penelitian yang dilakukan Bian dan Leung (2015:1) dengan judul “*Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital*” dengan jumlah sampel sebanyak 414 subjek yang diambil menggunakan teknik jenis *snowball sampling*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara *smartphone addiction* dan *smartphone usage, loneliness, dan shyness* pada mahasiswa di Tiongkok. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada *shyness* sebagai variabel bebas dan kecanduan sebagai variabel terikat, lalu penelitian ini juga menjadikan mahasiswa sebagai subjek. Sementara perbedaannya terletak pada penambahan variabel pada variabel bebas dan terikat, teori pada setiap variabel dan teknik sampling yang digunakan.

Kedua, penelitian yang dilakukan Ang, dkk. (2018:25) dengan judul “*Shyness, Loneliness Avoidance, and Internet Addiction: What are the Relationships?*” dengan jumlah sampel sebanyak 286 subjek yang diambil menggunakan teknik jenis *convenience sampling*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara *shyness, loneliness avoidance, dan internet addiction* pada remaja di Malaysia. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada *shyness* sebagai variabel bebas dan kecanduan sebagai variabel terikat. Sementara perbedaannya terletak pada penambahan variabel bebas, teori yang digunakan pada variabel *shyness* dan kecanduan, teknik sampling yang digunakan, dan juga subjek yang digunakan.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Nrh (2018:152) dengan judul “*Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang*” dengan jumlah sampel sebanyak 152 subjek yang diambil menggunakan teknik jenis *cluster random sampling*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* dan terdapat perbedaan kecanduan *smartphone* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin yang mana perempuan mendominasi daripada laki-laki pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada kontrol diri sebagai variabel bebas dan kecanduan sebagai variabel terikat. Sementara perbedaannya terletak

pada penambahan variabel bebas, teori yang digunakan pada variabel kecanduan, teknik sampling yang digunakan, dan juga subjek yang digunakan.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Suryaningsih, dkk. (2021:68) dengan judul “*Shyness* dan Kecanduan Internet pada Mahasiswa” dengan jumlah sampel sebanyak 265 subjek yang diambil menggunakan teknik jenis *accidental sampling*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara *shyness* dengan kecanduan internet pada mahasiswa Universitas X. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada *shyness* sebagai variabel bebas dan kecanduan sebagai variabel terikat, lalu penelitian ini juga menjadikan mahasiswa sebagai subjek. Sementara perbedaannya terletak pada teori yang digunakan pada variabel kecanduan dan teknik sampling yang digunakan.

Kelima, penelitian yang dilakukan Rucita dan Rahmasari (2022:29) dengan judul “Hubungan antara Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Remaja yang mengalami *Smartphone Addict*” dengan jumlah sampel sebanyak 484 subjek yang diambil menggunakan teknik jenis *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan *smartphone addict* pada siswa SMKN Y. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada kontrol diri sebagai variabel bebas dan kecanduan sebagai variabel terikat dan teknik sampling yang digunakan. Sementara perbedaannya terletak pada penambahan variabel bebas, teori yang digunakan pada variabel kecanduan dan kontrol diri, subjek yang digunakan.

Keenam, penelitian yang dilakukan Novianti, dkk. (2023:743) dengan judul “Kecanduan Internet pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan Pengungkapan Diri dan Kontrol Diri?” dengan jumlah sampel sebanyak 94 subjek yang diambil menggunakan teknik jenis *accidental sampling*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan signifikan dengan arah negatif antara pengungkapan diri dan kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada kontrol diri sebagai variabel bebas dan kecanduan sebagai variabel terikat, lalu penelitian ini juga menjadikan mahasiswa sebagai subjek.

Sementara perbedaannya terletak pada penambahan variabel bebas, teori yang digunakan pada variabel kecanduan, dan teknik sampling yang digunakan.

Dari beberapa penelitian yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan kontrol diri dan *shyness* memiliki keterikatan yang erat dengan kecanduan internet. Penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan variabel kontrol diri dan *shyness* secara bersamaan dalam pengaruhnya terhadap kecanduan internet pada mahasiswa belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penelitian ini mempunyai perbedaan dengan penelitian sebelumnya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecanduan Internet**

##### **1. Definisi Kecanduan Internet**

Kecanduan didefinisikan sebagai perilaku ketergantungan pada sesuatu yang menyenangkan. Kecanduan terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, individu akan merasa terhukum apabila tak memenuhi hasrat dalam kebiasaannya (Cooper, 2000:100). Menurut Thakkar dan Levitt (2006:5) kecanduan merupakan suatu kondisi medis yang dikenali dengan oleh penggunaan sesuatu secara berlebihan yang dapat berdampak negatif pada kehidupan penggunanya jika digunakan secara terus-menerus.

Tao, dkk. (2010:556) berpendapat bahwa kecanduan yang dapat memengaruhi sebagian besar kehidupan individu salah satunya yaitu kecanduan internet. Kecanduan internet merupakan fenomena yang muncul ketika individu tidak mampu dalam mengontrol frekuensi penggunaan internet dan gagal dalam upaya untuk mengurangi penggunaan internet secara berlebihan sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami kecanduan internet dapat dikategorikan dengan penggunaan internet lebih dari 6 jam/hari. Griffiths (2005:191) mengungkapkan kecanduan internet didefinisikan dengan penggunaan internet yang bersifat patologis, hal ini ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengatur penggunaan internet dan individu merasa dunia nyata kurang menarik dibandingkan dunia maya.

Menurut Young (1999:2) kecanduan internet adalah penggunaan internet yang berlebihan sehingga dapat mengganggu rutinitas dan kehidupan sosial seperti terganggunya siklus tidur, produktivitas kerja, hingga interaksi sosial. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan

bahwa kecanduan internet merupakan penggunaan internet berlebihan sehingga berdampak negatif yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

## 2. Aspek-Aspek Kecanduan Internet

Tao, dkk. (2010:556) mengemukakan aspek-aspek dari kecanduan internet, yaitu:

a. Keasyikan

Keinginan kuat menggunakan internet dan ketidakmampuan berhenti memikirkan kegiatan *online*.

b. Gejala penarikan diri

Berkaitan dengan penarikan dari lingkungan sekitar demi penggunaan internet.

c. Toleransi

Peningkatan durasi penggunaan internet untuk mendapatkan kepuasan.

d. Kesulitan mengendalikan penggunaan internet

Keinginan yang terus-menerus dan upaya yang gagal untuk mengendalikan, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.

e. Mengabaikan konsekuensi berbahaya

Terus menggunakan internet secara berlebihan meskipun sudah mengetahui dampak dari penggunaan internet yang berlebihan.

f. Hilangnya komunikasi dan ketertarikan sosial

Hilangnya minat, hobi sebelumnya, dan hiburan-hiburan yang secara umum disukai dengan pengecualian keinginan menggunakan internet.

g. Menghilangkan emosi negatif

Menggunakan internet untuk melarikan diri atau meredakan suasana hati.

h. Bersembunyi dari teman dan kerabat

Tidak mau terbuka dengan siapa pun tentang biaya dan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan internet.

Sedangkan menurut Griffiths (2005:191) kecanduan internet memiliki aspek-aspek, sebagai berikut:

a. *Salience*

Hal ini terjadi pada saat individu menghabiskan banyak waktu *online* dengan penggunaan waktu yang menjadikan internet sebagai hal yang paling penting dalam hidupnya, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi emosi, pikiran serta tindakannya bahkan ketika individu tidak sedang menggunakan internet.

b. *Mood modification*

Hal ini terjadi pada pengalaman subjektif individu akibat keterlibatan dalam penggunaan internet, seperti melarikan diri dari masalah atau sebuah skema menghilangkan stres. Tujuannya untuk membuat individu merasa lebih baik dari yang sebelumnya.

c. *Tolerance*

Hal ini terjadi ketika individu meningkatkan penggunaan internet dengan menambah jumlah waktu yang dihabiskan untuk terlibat dengan internet terus menerus secara bertahap.

d. *Withdrawal symptoms*

Hal ini terjadi pada saat individu merasakan efek samping yang tidak menyenangkan saat menghentikan penggunaan internet, dampaknya individu menjadi murung, gelisah, mudah marah dan sebagainya.

e. *Conflict*

Hal ini terjadi pada individu yang menggunakan internet secara berlebihan sehingga dapat menimbulkan konflik dengan dirinya sendiri maupun dengan antara orang-orang di sekitarnya. Contoh konfliknya dapat berhubungan dengan hubungan sosial, pendidikan, pekerjaan, maupun hobi yang dimiliki individu.

f. *Relapse*

Hal ini terjadi pada saat individu terus memikirkan dirinya untuk kembali *online* dan menggunakan internet di saat sedang melakukan aktivitas lain.

Berdasarkan aspek yang telah dipaparkan di atas mengenai aspek-aspek kecanduan internet. Peneliti akan menggunakan aspek dari Tao, dkk.

(2010:558) yaitu keasyikan, gejala penarikan diri, toleransi, kesulitan mengendalikan penggunaan internet, mengabaikan konsekuensi berbahaya, hilangnya komunikasi dan ketertarikan sosial, menghilangkan emosi negatif, dan bersembunyi dari teman dan kerabat.

### **3. Bentuk-Bentuk Kecanduan Internet**

Salicetia (2015:1373) membagi beberapa bentuk kecanduan internet, di antaranya:

a. *Cybersexual addiction*

Individu yang menderita kecanduan ini menggunakan, mengunduh dan membagikan materi pornografi di internet dan juga terlibat dalam room chat dewasa untuk *role-playing* imajinasi orang dewasa.

b. *Cyber-relational addiction*

Individu yang mengalami kecanduan ini senang membangun relasi secara *online* dan menghindari untuk membina hubungan di dunia nyata.

c. *Net compulsions*

Individu yang mengalami kecanduan ini menunjukkan perilaku aktivitas *online* yang lebih beragam, seperti berdagang saham *online* dan perjudian *online*.

d. *Information overload*

Individu yang mengalami kecanduan ini berburu dan menggabungkan dengan berbagai kelebihan yang ada di internet.

e. *Computer addiction*

Individu yang mengalami kecanduan ini bergantung dengan komputer karena telah dirancang dengan berbagai aplikasi yang diprogram sedemikian rupa sehingga individu cenderung kecanduan dengan aplikasi tersebut untuk jangka waktu yang tidak sebentar.

### **4. Faktor-Faktor Kecanduan Internet**

Montag (2015:6) mengklasifikasikan faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kecanduan internet, yaitu:

a. Faktor sosial

Individu yang sedang menghadapi masalah sosial atau masalah komunikasi interpersonal mungkin akan menggunakan internet secara berlebihan. Hal ini disebabkan, individu menganggap berkomunikasi melalui *online* lebih mudah dibandingkan melakukan tatap muka secara langsung.

b. Faktor psikologis

Penggunaan internet yang berlebihan dapat disebabkan oleh Individu yang menderita depresi, kecemasan, gangguan obsesif kompulsif, obat-obatan terlarang serta beberapa sindrom yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Hal tersebut di sebabkan individu mencari hiburan atau melarikan diri dari kenyataan dan akan membuat individu menjadi kecanduan.

c. Faktor biologis

Penggunaan internet yang berlebihan dapat disebabkan oleh perbedaan fungsi otak antara individu yang kecanduan internet dengan individu yang tidak kecanduan internet. Individu yang kecanduan internet mengalami kesulitan dalam mengendalikan dirinya, dalam memproses informasi lebih lambat, serta memiliki kecenderungan kepribadian melankolis. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Montag dan Reuter (2015:9) dengan menggunakan *functional magnetic resonance image* (fMRI).

Yanuar (Anggraeni, dkk., 2019:133) juga menyatakan terdapat faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kecanduan internet, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian, kontrol diri, minat, motif, dan pengetahuan.

b. Faktor eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri individu seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet terdiri dari faktor internal meliputi kepribadian, kontrol diri, minat, motif, pengetahuan, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya, faktor sosial, faktor psikologis, dan faktor biologis.

## 5. Kecanduan Internet dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan terkait kecanduan internet sebagaimana dalil yang terdapat dalam surah Al-Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya:

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, saling menasihati supaya menaati kebenaran dan saling menasihati supaya tetap di atas kesabaran.” (QS Al-Ashr:1-3)

Tafsir kemenag menjelaskan bahwa Allah memerintahkan manusia agar bisa menghargai waktu dan memanfaatkannya dengan baik. Berbagai kejadian dan peristiwa menjadi bukti atas kekuasaan Allah yang mutlak. Pengalaman yang dimiliki oleh manusia, baik itu perasaan senang atau susah, keadaan miskin atau kaya, kondisi senggang atau sibuk, dan lainnya menunjukkan secara langsung bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini ada pencipta dan pengaturnya. Dialah Tuhan yang harus disembah dan hanya kepada-Nya kita meminta perlindungan untuk dijauhkan dari bahaya.

Manusia akan berada dalam kerugian jika mempunyai waktu tetapi tidak menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Hal pertama yang menyebabkan kehancuran manusia yaitu perilaku buruknya. Kejahatan luar biasa yang mencelakakan manusia adalah berbuat dosa terhadap Tuhannya yang telah melimpahkan kepadanya karunia yang tidak terhingga

jumlahnya. Oleh karena itu, agar terhindar dari kerugian, maka ia diwajibkan untuk menjaga diri sendiri dari mara bahaya, berupaya membantu sesama, beriman dan beribadah kepada-Nya.

Dari tafsiran di atas, kesimpulannya ialah manusia akan merugi jika tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik. Waktu merupakan hal berharga yang harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, karena waktu tidak bisa diganti maupun dipertemukan lagi. Oleh karena itu, manusia yang tidak memanfaatkan waktu dengan baik akan menjadi manusia yang rugi. Hal yang sama terjadi pada individu yang menghabiskan seluruh waktunya dengan internet atau bisa disebut kecanduan internet. Individu yang kecanduan internet cenderung mengabaikan kewajibannya sehingga akan berdampak negatif pada kehidupannya seperti mengabaikan orang di sekitarnya, produktivitas yang menurun, dan penurunan daya tahan tubuh.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Definisi Kontrol Diri**

Averill (1973:286) berpendapat bahwa kontrol diri adalah variabel psikologis yang mencakup kemampuan untuk bertindak, mengubah perilaku, dan memutuskan seberapa penting sebuah berita atau informasi. Tangney, dkk. (2004:274) mengungkapkan kontrol diri didefinisikan dengan kemampuan individu untuk mengubah reaksi dalam diri dan juga untuk menghalangi perilaku yang tidak diinginkan muncul sebagai bentuk reaksi dari sebuah situasi.

Kontrol diri didefinisikan oleh Borba (2008:112) sebagai kecakapan individu dalam mengelola reaksi diri sendiri dan mengontrol munculnya perilaku yang tidak diinginkan sebagai reaksi terhadap suatu keadaan baik dari dalam maupun dari luar dirinya yang merugikan. Menurut Marsela dan Supriatna (2019:67) kontrol diri adalah kesanggupan berkomitmen dengan diri sendiri dalam mengendalikan pola perilaku yang mendukung ketetapan diri dalam menghadapi tantangan dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola sebuah reaksi yang

berupa pikiran, perasaan dan perilaku untuk menghadapi stimulus dari lingkungan sekitar. Dalam penggunaan internet, kemampuan kontrol diri diperlukan guna mengatur penggunaan internet agar tidak berlebihan dan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

## **2. Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Averill (1973:286) mengemukakan aspek-aspek dari kontrol diri, yaitu:

### **a. Kontrol perilaku**

Kemampuan individu mengubah keadaan yang kurang menyenangkan menjadi keadaan yang bisa diterima. Aspek kontrol perilaku terbagi atas:

#### **1) Mengatur pelaksanaan**

Kemampuan dalam memastikan apa yang akan mengendalikan situasi atau peristiwa tertentu. Apakah yang akan menentukan kemampuan yang dimiliki dirinya sendiri atau yang berasal dari luar dirinya.

#### **2) Memodifikasi stimulus**

Kemampuan dalam memprediksi kapan dan bagaimana individu akan berhadapan dengan stimulus yang tidak diinginkan. Sejumlah strategi dapat digunakan, di antaranya menghindari stimulus, mengurangi intensitasnya, memberikan jeda di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, atau menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir.

### **b. Kontrol kognitif**

Kemampuan individu dalam menghadapi informasi yang tidak menyenangkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu peristiwa sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek kontrol kognitif terbagi atas:

#### **1) Memperoleh informasi**

Kemampuan individu untuk menerapkan pengetahuan yang dimiliki tentang suatu keadaan yang tidak nyaman, sehingga memungkinkan

untuk memprediksi dan menganalisis kejadian tersebut secara objektif.

2) Melakukan penilaian

Kemampuan individu untuk melakukan penilaian dalam mengevaluasi dan menafsirkan suatu situasi dengan memusatkan perhatian pada unsur-unsur positifnya secara subjektif.

c. Kontrol keputusan

Kemampuan individu dalam memutuskan tindakan atau konsekuensi berdasarkan pendapat atau keyakinan dirinya. Memiliki kontrol diri dalam mengambil keputusan akan memberikan dampak pada individu dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan.

Sedangkan menurut Tangney, dkk. (2004:283) kontrol diri memiliki aspek-aspek, sebagai berikut:

a. *Self discipline*

Kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasinya.

b. *Non impulsive*

Kemampuan individu untuk mempertimbangkan faktor-faktor tertentu saat akan dalam melakukan sesuatu agar dapat bertindak hati-hati dan tidak terburu-buru.

c. *Healthy habits*

Kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya agar berkembang menjadi kebiasaan yang positif dan mengutamakan hal-hal yang dapat bermanfaat bagi dirinya.

d. *Work ethic*

Kemampuan individu dalam beretika saat melakukan suatu aktivitas sehari-hari.

e. *Reliability*

Kemampuan individu dalam mengatasi sebuah tantangan dan mampu merancang rencana untuk tujuan tertentu.

Berdasarkan aspek yang telah dipaparkan di atas mengenai aspek-aspek kontrol diri. Peneliti akan menggunakan aspek dari Averill (1973:286) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

### **3. Faktor-Faktor Kontrol Diri**

Baumeister, dkk. (1996:6) mengklasifikasikan faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kontrol diri, yaitu:

#### **a. Faktor orang tua**

Setiap orang tua akan mempunyai pola asuh yang berbeda dengan anaknya. Orang tua yang memberikan pola asuh otoriter menyebabkan anak menjadi kurang dapat mengontrol dirinya. Oleh karena itu, hubungan orang tua dan anak memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya.

#### **b. Faktor budaya**

Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang dengan budaya dari lingkungan lain. Individu yang berada dalam suatu lingkungan akan mengikuti budaya di lingkungan tersebut. Oleh karena itu, budaya yang ada mempengaruhi kontrol diri individu sebagai anggota di lingkungan tersebut.

Ghufron dan Risnawati (2016:32) juga menyatakan terdapat faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kontrol diri, yaitu:

#### **a. Faktor internal**

Faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti usia dan kematangan. Kemampuan individu dalam mengatur dirinya sendiri akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan oleh kematangan emosi individu yang juga meningkat kematangan emosinya. Jadi, individu akan memiliki kontrol diri yang baik apabila sudah banyak pengalaman yang dilalui sehingga semakin paham cara menanganinya.

#### **b. Faktor eksternal**

Faktor yang berasal dari luar diri individu eksternal seperti keluarga dan lingkungan. Anak dapat belajar mengontrol diri dan mampu mengambil

tanggung jawab atas perilakunya dengan yang terjadi di lingkungan keluarganya. Oleh karena itu peran keluarga terutama orang tua sangat dibutuhkan dalam proses pembentukan kontrol diri. Selain itu, lingkungan juga menentukan bagaimana individu mengontrol dirinya.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor orang tua, faktor budaya, faktor internal meliputi usia dan kematangan, faktor eksternal meliputi keluarga dan lingkungan.

#### 4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan terkait kontrol diri sebagaimana dalil yang terdapat dalam surah Al-Araf ayat 31:

يٰٓبَنِيَّ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” (QS Al-Araf:31)

Tafsir kemenag menjelaskan bahwa ketika hendak beribadah, Allah memerintahkan untuk berpakaian yang bagus. Kami telah menyediakan makanan dan minuman untuk beribadah, maka pilihlah makanan dan minuman yang halal, sehat, dan bergizi. Namun, jangan berlebihan dalam makan dan minum atau beribadah dengan memperbanyak yang sudah ditetapkan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang berlebihan dalam apa pun.

Dari tafsiran tersebut dapat disimpulkan bahwa manusia di syariatkan agar tidak melakukan sesuatu dengan berlebihan dengan cara mengontrol dirinya dengan baik. Menurut Alaydrus (2017:19) dalam Islam salah satu komponen kesabaran yang derajatnya dianggap paling tinggi ialah kontrol

diri. Dalam hal ini, manusia dituntut untuk mengontrol dirinya dengan meninggalkan kesenangan-kesenangan yang bersifat sementara di dunia agar dapat memperoleh kesenangan di akhirat. Perilaku yang berlebihan tidak hanya berbahaya dan menyakitkan, tetapi Allah juga tidak menyetujuinya. Berlebihan dalam penggunaan internet akan berdampak negatif bagi kehidupan individu.

### C. *Shyness*

#### 1. Definisi *Shyness*

Henderson dan Zimbardo (2014:98) berpendapat bahwa *shyness* didefinisikan sebagai perasaan malu yang disebabkan oleh kejadian yang kurang menyenangkan dalam lingkungan sosial. Pengalaman dari kejadian tersebut dapat mencakup kehidupan pribadi yang terganggu, terjadi pola komunikasi yang berbeda dengan orang lain, dan terjadi hubungan yang kurang menyenangkan dengan orang lain. Cheek dan Watson (1989:86) mengungkapkan *shyness* didefinisikan sebagai kecenderungan untuk merasa tegang, khawatir, atau canggung selama proses interaksi sosial.

*Shyness* didefinisikan oleh Dingman dan Bloom (2012:4) sebagai rasa canggung dan gelisah yang dialami ketika berada di lingkungan dengan orang-orang asing. Menurut Rubin dan Asendorpf (2014:8) *shyness* adalah perasaan khawatir, merasa canggung, dan merasa tidak percaya diri yang dialami individu saat berinteraksi sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *shyness* merupakan perasaan gelisah di keadaan yang tidak nyaman sehingga dapat mengganggu komunikasi.

#### 2. Aspek-Aspek *Shyness*

Henderson dan Zimbardo (2014:98) mengemukakan aspek-aspek dari *shyness*, yaitu:

##### a. Kognitif

Menggambarkan pemikiran individu yang negatif pada diri sendiri dan situasi sekitarnya. Individu yang mengalami *shyness* akan beranggapan

bahwa dirinya bodoh, suka menyalahkan diri sendiri, dan takut dinilai negatif oleh individu lain.

b. Afektif

Menggambarkan perasaan atau emosi individu yang timbul dari situasi yang membuat individu tidak nyaman. Individu yang mengalami *shyness* merasa rendah diri, sedih, kesepian, cemas, serta depresi.

c. Perilaku

Menggambarkan perilaku individu akibat dari situasi yang membuat individu tidak nyaman. Individu yang mengalami *shyness* bersikap pasif, menghindari sesuatu yang ditakuti dan menunjukkan perilaku gugup.

d. Fisiologis

Menggambarkan reaksi fisiologis dari situasi yang membuat individu tidak nyaman. Individu yang mengalami *shyness* dapat bereaksi yang berupa percepatan denyut jantung, mulut kering, gemetar, berkeringat dan merasa ingin pingsan.

Sedangkan menurut Cheek dan Watson (1989:86) *shyness* memiliki aspek-aspek, sebagai berikut:

a. Komponen emosional somatik

Berupa perasaan secara umum pada rangsangan emosional dan keluhan fisiologis tertentu. Terdapat dua gejala yakni gejala fisiologis seperti wajah memerah, berkeringat, dan gemeteran, lalu ada gejala emosi afektif seperti sedih, kesal, dan kecewa.

b. Komponen perilaku

Berupa perilaku yang ditunjukkan seperti kesulitan melakukan percakapan, dan menunjukkan perilaku canggung secara nonverbal, seperti menghindari kontak mata, serta menarik diri dan menghindari interaksi sosial.

c. **Komponen kognitif**

Berupa pemikiran atas kesadaran diri seperti pemikiran takut di hadapan publik, pemikiran mencela diri sendiri dan kekhawatiran takut ditolak dan dievaluasi negatif oleh individu lain.

Berdasarkan aspek yang telah dipaparkan di atas mengenai aspek-aspek *shyness*. Peneliti akan menggunakan aspek dari Henderson dan Zimbardo (2014:104-108) yaitu kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis.

**3. Faktor-Faktor *Shyness***

Daly dan McCroskey (1984:41-42) mengklasifikasikan faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap *shyness*, yaitu:

a. *Novelty*

Ketika individu dihadapkan oleh suatu hal yang baru seperti tempat maupun situasi, akan menimbulkan rasa asing dan membuat individu menghindari atau lebih berhati-hati.

b. *Formality*

Ketika individu dihadapkan dalam situasi yang formal, biasanya timbul perasaan rendah diri lalu dapat membuat individu sulit untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada individu lain.

c. *Social attention*

Ketika individu mendapat perhatian sosial yang terlalu berlebihan ataupun bahkan individu tidak mendapatkan perhatian sama sekali akan menyebabkan *shyness* bagi individu.

d. *Breaches of privacy*

Ketika privasi individu dilanggar, maka bisa menyebabkan individu mengalami *shyness*. Hal tersebut dikarenakan ada bagian-bagian di dalam hidup individu yang rahasia dan tidak perlu untuk diketahui oleh individu lain.

Gunarsa (2008:242) juga menyatakan terdapat faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap *shyness*, yaitu:

- a. Keadaan fisik  
Keadaan fisik yang terbatas membuat individu terbatas dalam melakukan berbagai aktivitas.
- b. Kesulitan dalam berbicara  
Kesulitan dalam berbicara membuat individu susah dalam mengungkapkan segala sesuatunya.
- c. Kurang terampil dalam berteman  
Kurang terampil dalam berteman membuat individu sulit dalam membina hubungan yang baik dengan teman sebayanya.
- d. Harapan orang tua  
Harapan orang tua yang tinggi membuat individu merasa terbatas dalam melakukan sesuatu.
- e. Pola asuh  
Pola asuh yang mencela membuat individu menjadi kurang percaya diri.
- f. Perasaan rendah diri  
Perasaan rendah diri membuat individu merasa kurang dibandingkan dengan yang lain.
- g. Pandangan orang lain  
Pandangan orang lain membuat individu merasa dirinya harus mengikuti standar yang menjadi pandangan orang tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *shyness* terdiri dari *novelty, formality, social attention, breaches of privacy*, keadaan fisik, kesulitan dalam berbicara, kurang terampil dalam berteman, harapan orang tua, pola asuh, perasaan rendah diri, dan pandangan orang lain.

#### 4. *Shyness* dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan terkait *shyness* sebagaimana dalil yang terdapat dalam surah Al-Baqarah ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.” (Al-Baqarah:216)

Tafsir kemenag menjelaskan bahwa bagi kifayah, hukum perang menjadi untuk pertahanan diri dan pembebasan penindasan. Namun, karena perang akan banyak yang dikorbankan seperti harta dan nyawa, maka beberapa orang memandang perang sebagai beban yang sangat berat. Berperang dianggap sulit pada saat itu, namun berperang merupakan hal penting untuk menjaga kesucian agama Islam dan meninggikan kalimatullah. Sehingga Allah mengungkapkan bahwa sesuatu yang dianggap akan terasa berat dan sulit belum tentu akan membawa pada penderitaan, tetapi mudah-mudahan justru akan berbuah kebaikan.

Sebagai contohnya, bayangkan betapa khawatirnya seorang pasien yang memiliki penyakit namun harus mendapat tindakan operasi, sedangkan operasi merupakan tindakan yang paling ditakuti dan semua pasien sangat menghindarinya. Namun, karena tidak ada pilihan lain pasien tersebut akan tetap melakukan operasi demi kesehatannya. Oleh karena itu, Allah memerintahkan manusia bukan untuk menyusahkannya, sebab akan ada banyak rahasia membahagiakan yang tersembunyi di balik perintah itu. Masalah rahasia itu Allah-lah yang lebih tahu, sedang manusia tidak mengetahuinya.

Dari tafsiran tersebut dapat disimpulkan bahwa Allah memberikan perintah bukan untuk menyusahkan manusia, karena di balik perintah itu akan banyak ditemui rahasia-rahasia yang manusia tidak ketahui. Seperti halnya manusia yang mempunyai rasa malu untuk berkomunikasi secara langsung dan memilih internet sebagai alat komunikasi, padahal tanpa disadari hal tersebut dapat berdampak buruk. Akhlak yang benar adalah, hilangkan rasa malu demi mencari sesuatu baik dan benar.

#### **D. Pengaruh Kontrol Diri dan *Shyness* terhadap Kecanduan Internet**

Dampak kemudahan dari layanan internet yang terlihat pada saat ini menyebabkan minat terhadap internet semakin meningkat. Banyaknya fasilitas yang ditawarkan oleh internet merupakan salah satu penyebab peningkatan pengguna internet. Kemudahan yang ditawarkan oleh internet selain dapat menjadi solusi bagi beberapa permasalahan, namun juga dapat menjadi masalah serius apabila penggunaan internet secara berlebihan atau biasa disebut dengan kecanduan internet. Menurut Shaw dan Black (2008:355) kecanduan internet merupakan gangguan kontrol impuls, keadaan saat individu gagal dalam mengontrol penggunaan internet dan mengabaikan dampak setelahnya, serta merasa senang saat mengakses internet.

Menurut Yanuar (Anggraeni, dkk., 2019:133) terdapat dua faktor yang menyebabkan individu kecanduan internet, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu terdiri dari kepribadian, kontrol diri, minat, motif, pengetahuan. Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya. Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan internet. Nyatanya kontrol diri merupakan hal penting yang diperlukan oleh setiap individu dalam menjalani kehidupannya, karena jika individu memiliki kontrol diri yang baik maka perilakunya akan membawanya ke arah yang lebih positif.

Kontrol diri merupakan kesanggupan untuk mengelola perilaku sesuai dengan komitmen pada diri yang mendukung ketetapan diri (Marsela & Supriatna, 2019:67). Kontrol diri terdiri dari 3 aspek, yang pertama terdapat aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan (Averill, 1973:286). Aspek kontrol perilaku yaitu kemahiran individu dalam mengubah situasi yang kurang menyenangkan menjadi situasi yang dapat diterima. Aspek ini akan membantu individu dalam mengatur perilakunya dalam melakukan sesuatu, seperti mampu mengontrol intensitas dalam penggunaan internet sehingga terhindar dari penggunaan internet yang berlebihan.

Aspek yang kedua terdapat aspek kontrol kognitif yaitu kemahiran individu dalam untuk menganalisis dan membuat hubungan antar satu peristiwa dengan

peristiwa lainnya untuk memperoleh suatu informasi. Aspek ini akan membantu individu dalam memproses informasi dan melakukan penilaian, seperti memberi batasan dalam penggunaan internet setelah mengetahui dampak penggunaan internet yang berlebihan akan berbahaya. Aspek yang terakhir terdapat aspek kontrol keputusan yaitu kemahiran individu untuk mengambil tindakan atau keputusan berdasarkan keyakinan dirinya sendiri. Aspek ini akan membantu individu dalam mengambil sebuah keputusan dalam penggunaan internet agar tidak berlebihan.

Kemampuan pengendalian diri pada setiap individu sangat dibutuhkan untuk mencegah situasi yang berpotensi membahayakan. Pengendalian diri yang kuat akan membantu individu dalam menganalisis stimulus yang datang, kemudian menyesuaikan konsekuensinya agar dapat memutuskan apa yang harus dilakukan untuk menghindari akibat yang tidak diinginkan (Widiana, dkk., 2004:9). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Faradilla (2020:590) bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan ketergantungan internet, yang artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan internet dan begitu pula sebaliknya.

Faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kecanduan internet selain kontrol diri yaitu terdapat *shyness*. *Shyness* merupakan salah satu ciri individu yang emosinya lebih baik saat menggunakan internet (Odacı & Çelik, 2013:2383). Individu akan merasa aman karena gejala-gejala *shyness* tidak akan terlihat sebab dunia maya bersifat *dissociative anonymity*, saat mereka dapat menyembunyikan sebagian bahkan semua informasi pribadinya saat *online* (Schneider & Amichai-Hamburger, 2010:242). *Shyness* adalah perasaan tidak nyaman ketika berada di lingkungan sosial seperti perasaan canggung, khawatir, dan kurang percaya diri (Rubin & Asendorpf, 2014:8). Menurut Henderson dan Zimbardo (2014:104-108) *shyness* terbagi menjadi 4 aspek, di antaranya yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek perilaku, dan aspek fisiologis

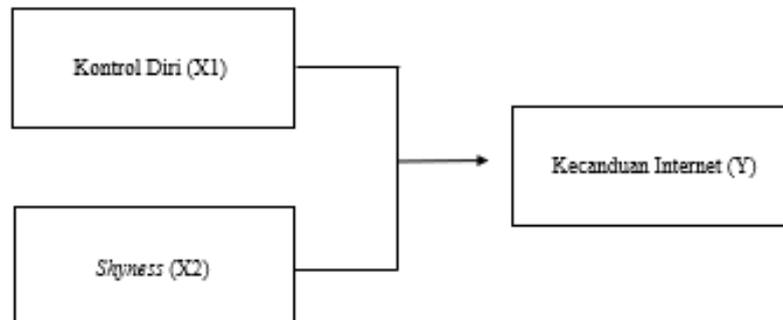
Aspek kognitif merupakan aspek yang menggambarkan pemikiran individu yang negatif terhadap diri sendiri dan situasi di sekitarnya. Aspek kedua terdapat aspek afektif, aspek yang menggambarkan perasaan atau emosi

individu yang timbul dari situasi tidak nyaman. Aspek selanjutnya terdapat aspek perilaku, aspek yang menggambarkan perilaku individu akibat dari situasi yang tidak nyaman. Untuk aspek yang terakhir terdapat aspek fisiologis, aspek yang menggambarkan reaksi fisiologis individu.

*Shyness* dapat menyebabkan individu merasa sulit berinteraksi dengan orang lain sehingga sering membatasi orang lain untuk berpendapat tentang dirinya karena takut menerima tanggapan buruk tentang dirinya. Alasan lain kenapa individu *shyness* kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dikarenakan individu kebingungan bagaimana melakukan dan memulai percakapan sederhana dengan orang lain dan menyapa sekelompok orang (Zimbardo, 1997:18). Hal ini dapat merujuk pada aspek kognitif dan aspek perilaku. Internet dapat menjadi sarana pelarian dari situasi sosial yang dianggap tidak nyaman atau menimbulkan kecemasan bagi individu *shyness*, yang mana hal ini juga dapat merujuk pada aspek afektif. Selain itu, individu *shyness* akan mengalami percepatan denyut jantung dan berkeringat ketika dihadapkan dengan situasi sosial yang tidak nyaman. Hal ini dapat merujuk pada aspek fisiologis.

Sejatinya sebagai makhluk sosial, berhubungan dan berkomunikasi dengan orang lain merupakan suatu keperluan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, pada individu *shyness* memerlukan usaha yang lebih untuk berhubungan secara tatap muka (Ayas, 2012:635). Individu yang menghindari komunikasi tatap muka ketika memiliki terhubung dengan internet, maka memberi kesempatan untuk mengekspresikan diri bagi individu *shyness* (Amichai-Hamburger, 2017:164). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Vioga & Aulia (2023:724) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *shyness* dengan *problematic internet use*, yang artinya semakin tinggi tingkat *shyness* maka semakin tinggi pula *problematic internet use* yang dialami dan begitu juga sebaliknya.

**Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran Penelitian**



### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka hipotesis yang dapat diambil pada penelitian ini yaitu:

H1 : Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.

H2 : Terdapat pengaruh *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.

H3 : Terdapat pengaruh kontrol diri dan *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017:7) metode penelitian kuantitatif adalah mengukur hipotesis yang telah ditetapkan dengan menggunakan instrumen penelitian, menafsirkan data menggunakan statistik, dan menarik kesimpulan dari populasi dan sampel yang sudah ditentukan sebelumnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan asosiatif kasual yang bertujuan mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2017:37). Dalam penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kontrol diri dan *shyness* terhadap kecanduan internet.

#### **B. Variabel Penelitian**

Sugiyono (2017:38) mengungkapkan variabel sebagai segala sesuatu yang dapat diperiksa dengan cara apa pun agar dapat menyediakan data untuk penelitian lebih lanjut dan pengambilan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu:

##### **1. Variabel Dependen (Y)**

Sugiyono (2017:39) mengungkapkan variabel dependen atau sering dapat dengan variabel terikat. Variabel ini yang dipengaruhi atau menjadi dampak adanya perubahan dari variabel independen. Variabel dependen yang digunakan pada penelitian ini adalah kecanduan internet sebagai variabel Y.

##### **2. Variabel Independen (X)**

Sugiyono (2017:39) mengungkapkan variabel independen atau dapat disebut dengan variabel bebas. Variabel ini yang mempengaruhi atau menjadi penyebab adanya perubahan pada variabel dependen. Variabel independen yang digunakan pada penelitian ini adalah kontrol diri sebagai variabel X1 dan *shyness* sebagai variabel X2.

## C. Definisi Operasional

### 1. Kecanduan Internet

Kecanduan internet merupakan penggunaan internet berlebihan sehingga berdampak negatif yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Untuk meneliti kecanduan internet, peneliti menggunakan skala kecanduan internet yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Tao, dkk. (2010:558) yaitu keasyikan, gejala penarikan diri, toleransi, kesulitan mengendalikan penggunaan internet, mengabaikan konsekuensi berbahaya, hilangnya komunikasi dan ketertarikan sosial, menghilangkan emosi negatif, dan bersembunyi dari teman dan kerabat. Jika skor pada skala semakin besar, maka tingkat kecanduan internet pada individu akan semakin tinggi. Jika skor pada skala semakin kecil, maka tingkat kecanduan internet pada individu akan semakin rendah.

### 2. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola sebuah reaksi yang berupa pikiran, perasaan dan perilaku untuk menghadapi stimulus dari lingkungan sekitar. Untuk meneliti kontrol diri, peneliti menggunakan skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Averill (1973:286) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Jika skor pada skala semakin besar, maka kontrol diri yang dimiliki individu akan semakin tinggi. Jika skor pada skala semakin kecil, maka kontrol diri yang dimiliki individu akan semakin rendah.

### 3. *Shyness*

*Shyness* merupakan perasaan gelisah di keadaan yang tidak nyaman sehingga dapat mengganggu komunikasi. Untuk meneliti *shyness*, peneliti menggunakan skala *shyness* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Henderson dan Zimbardo (2014:104-108) yaitu kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis. Jika skor pada skala semakin besar, maka *shyness* yang dimiliki individu akan semakin tinggi. Jika skor pada skala semakin kecil, maka *shyness* yang dimiliki individu akan semakin rendah.

#### **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulai 18 Mei-04 Juni 2024 menggunakan penyebaran skala psikologi melalui *google formulir* yang diisi oleh mahasiswa di Kota Semarang.

#### **E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan obyek atau subyek yang memiliki karakteristik di suatu wilayah yang selanjutnya akan di pertimbangkan oleh peneliti untuk dianalisis dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:80). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini mahasiswa di Kota Semarang yang berasal dari data BPS Jateng (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah) 2022 berjumlah 295.602.

##### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi untuk mewakili populasi yang digunakan untuk penelitian. Peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi jika sampel tersebut terlalu besar dan tidak memungkinkan untuk menggunakannya karena adanya keterbatasan tertentu misalnya waktu, tenaga, maupun biaya (Sugiyono, 2017:81). Dalam penelitian ini sampel yang akan digunakan, diambil berdasarkan tabel Isaac dan Michael. Pengambilan sampel mempunyai tingkat kepercayaan terhadap populasi sebesar 95% dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Berdasarkan jumlah populasi mahasiswa di Kota Semarang, maka jika dilihat dari tabel Isaac dan Michael jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 348 responden.

##### **3. Teknik Sampling**

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan menggunakan jenis *purposive sampling*. *Non probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi populasi. Sedangkan *purposive sampling* ialah

penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2017:85).

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di Kota Semarang
- 2) Mahasiswa yang menggunakan internet lebih dari 6 jam/hari (Tao, dkk., 2010:559)

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* merupakan alat yang digunakan untuk mengukur dan menilai bagaimana sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Dengan menggunakan skala *likert*, variabel-variabel yang akan diukur akan dijabarkan menjadi indikator variabel yang selanjutnya indikator tersebut dijadikan sebagai pedoman untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2017:93). Di dalam penelitian ini skala yang akan diukur yaitu kecanduan internet, kontrol diri, dan *shyness* dengan menggunakan empat skor jawaban. Kemudian skala dibentuk dalam item pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung).

**Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Interpretasi Skala**

<b>Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan data terdiri dari tiga alat ukur, yaitu sebagai berikut:

##### 1. Skala Kecanduan Internet

Pada penelitian ini, variabel kecanduan internet diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek Tao, dkk., (2010:558) yaitu keasyikan, gejala penarikan diri, toleransi, kesulitan mengendalikan penggunaan internet, mengabaikan konsekuensi berbahaya, hilangnya komunikasi dan

ketertarikan sosial, menghilangkan emosi negatif, dan bersembunyi dari teman dan kerabat.

**Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Kecanduan Internet**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<b>Jumlah</b>
Keasyikan	Sulit menjauhi internet	1, 33	2, 64	4
	Berharap untuk segera <i>online</i>	3, 35	4, 34	4
Gejala penarikan diri	Memilih untuk mengakses internet dibandingkan dengan melakukan kegiatan dengan teman	5, 37	6, 36	4
	Memilih untuk mengakses internet dibandingkan dengan aktivitas yang lain	7, 39	8, 38	2
Toleransi	Tidak memberikan toleransi terhadap waktu penggunaan internet	9, 41	10, 40	4
	Menormalisasikan aktivitas yang terganggu karena penggunaan internet	11, 43	12, 42	4
Kesulitan mengendalikan penggunaan internet	Sulit mengatur waktu penggunaan internet	13, 45	14, 44	4
	Sulit mengontrol penggunaan internet	15, 47	16, 46	4
Mengabaikan konsekuensi berbahaya	Mengabaikan risiko yang berbahaya dalam	17, 49	18, 48	4

	kehidupan sehari-hari			
	Mengalami penurunan produktivitas dalam perkuliahan	19, 51	20, 50	4
Hilangnya komunikasi dan ketertarikan sosial	Mengalami penurunan keterikatan dengan lingkungan sekitar	21, 53	22, 52	4
	Mengalami penurunan minat untuk berkomunikasi dengan orang terdekat	23, 55	24, 54	4
Menghilangkan emosi negatif	Menjadikan internet sebagai pelarian dari masalah	25, 57	26, 56	4
	Mencari kesenangan melalui internet	27, 59	28, 58	4
Bersembunyi dari teman dan kerabat	Menutupi aktivitas yang berkaitan dengan penggunaan internet	29, 61	30, 60	4
	Pengeluaran biaya untuk penggunaan internet	31, 63	32, 62	4
<b>Jumlah Total</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>64</b>

## 2. Skala Kontrol Diri

Variabel kontrol diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek Averill (1973:286) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

**Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala Kontrol Diri**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<b>Jumlah</b>
Kontrol perilaku	Kemampuan individu mengatur diri dalam penggunaan internet	1, 3, 15	2, 16, 28	6
	Kemampuan individu dalam memodifikasi stimulus	5, 17	4, 18	4
Kontrol kognitif	Kemampuan individu dalam memproses informasi	7, 19	6, 20	4
	Kemampuan individu dalam melakukan penilaian	9, 21	8, 22	4
Kontrol keputusan	Kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang bijak	11, 23, 25	10, 12, 24	6
	Kemampuan individu dalam berkomitmen kepada dirinya sendiri	13, 27	14, 26	4
<b>Jumlah total</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

### 3. Skala Shyness

Variabel *shyness* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek Henderson dan Zimbardo (2014:104-108) yaitu kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis.

**Tabel 3. 4 Blueprint Skala Shyness**

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kognitif	Pemikiran negatif tentang diri sendiri	1, 12	2, 22	4
	Takut evaluasi negatif dari orang lain	3, 14	4, 13	4
Afektif	Timbul perasaan cemas di lingkungan yang tidak biasa	5, 16	6, 15	4
Perilaku	Gerakan tubuh menjadi terbatas	8, 17	7, 18	4
	Menghindari situasi yang tidak nyaman	19	9	2
Fisiologis	Perubahan fungsi organ tubuh	10, 21	11, 20	4
<b>Jumlah total</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>22</b>

## G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas merupakan keakuratan suatu instrumen dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Artinya, validitas menunjukkan bahwa instrumen mampu mengungkapkan informasi secara lengkap dan akurat tentang karakteristik data yang hendak di ukur (Azwar, 2017:191). Pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi adalah keabsahan yang diperoleh dengan memeriksa isi tes yang dilakukan dengan berkonsultasi dengan para ahli (*expert judgement*). *Expert judgment* dapat dilakukan ketika instrumen sudah dibuat dengan mengacu pada aspek teori tertentu. Pada penelitian ini *expert judgment* dilakukan oleh dosen pembimbing.

### 2. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda item dilakukan untuk memastikan seberapa baik suatu item agar dapat membedakan antara individu atau kelompok individu dengan yang memiliki atribut dan yang tidak memiliki atribut (Azwar,

2017:190). Uji daya beda item menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Pada aplikasi SPSS menggunakan teknik *corrected item-total correlation*. Instrumen dapat dikatakan mempunyai daya beda yang tinggi apabila nilai koefisien korelasi  $r \geq 0,3$ , berlaku sebaliknya jika korelasi  $r \leq 0,3$  maka dapat dinyatakan instrumen mempunyai daya beda yang rendah .

### **1. Reliabilitas**

Reliabilitas merupakan derajat konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur objek yang akan diukur. Artinya, reliabilitas menunjukkan bahwa skala dapat dipercaya apabila pengukurannya tetap dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama (Azwar, 2017:191). Jika suatu alat tes atau alat ukur menghasilkan hasil pengukuran yang tetap sama walaupun diukur pada waktu yang berbeda, maka suatu alat tes atau alat ukur reliabel. Perhitungan reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan teknik analisis *cronbach's alpha*. Skala pengukuran memiliki reliabilitas tinggi jika nilai koefisien  $\geq 0,6$  dan jika hasil koefisien menunjukkan hasil  $\leq 0,6$  maka skala dikatakan kurang reliabel.

## **H. Hasil Uji Coba Alat Ukur**

### **1. Uji Daya Beda Item**

#### **a. Kecanduan Internet**

Skala kecanduan internet yang digunakan dalam penelitian ini skala yang disusun berdasarkan aspek Tao, dkk. (2010:558). Untuk skala kecanduan internet terdapat 64 item yang akan digunakan dalam pengujian alat ukur skala. Pengujian alat ukur menggunakan 30 responden yang merupakan mahasiswa yang berada di luar Kota Semarang. Hasil dari pengujian alat ukur yang dilihat dari *corrected item-total correlation* terdapat 34 butir item yang dinyatakan tidak gugur dan 30 butir item yang dinyatakan gugur. Adapun item yang gugur adalah item nomor 2, 8, 10, 13, 16, 18, 20, 24, 25, 27, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 52, 53, 54, 56, 58, 59, 60, 61, 62, dan 64.

**Tabel 3. 5 Hasil Uji Daya Beda Item Kecanduan Internet**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<b>Jumlah</b>
Keasyikan	Sulit menjauhi internet	1, 33*	2*, 64*	4
	Berharap untuk segera <i>online</i>	3, 35*	4, 34*	4
Gejala penarikan diri	Memilih untuk mengakses internet dibandingkan dengan melakukan kegiatan dengan teman	5, 37*	6, 36*	4
	Memilih untuk mengakses internet dibandingkan dengan aktivitas yang lain	7, 39*	8,* 38	2
Toleransi	Tidak memberikan toleransi terhadap waktu penggunaan internet	9, 41	10*, 40*	4
	Menormalisasikan aktivitas yang terganggu karena penggunaan internet	11, 43	12, 42	4
Kesulitan mengendalikan penggunaan internet	Sulit mengatur waktu penggunaan internet	13*, 45	14, 44	4
	Sulit mengontrol penggunaan internet	15, 47	16*, 46	4
Mengabaikan konsekuensi berbahaya	Mengabaikan risiko yang berbahaya dalam kehidupan sehari-hari	17, 49	18, 48	4

	Mengalami penurunan produktivitas dalam perkuliahan	19, 51	20*, 50	4
Hilangnya komunikasi dan ketertarikan sosial	Mengalami penurunan keterikatan dengan lingkungan sekitar	21, 53*	22, 52*	4
	Mengalami penurunan minat untuk berkomunikasi dengan orang terdekat	23, 55	24*, 54*	4
Menghilangkan emosi negatif	Menjadikan internet sebagai pelarian dari masalah	25*, 57	26, 56*	4
	Mencari kesenangan melalui internet	27*, 59*	28, 58*	4
Bersembunyi dari teman dan kerabat	Menutupi aktivitas yang berkaitan dengan penggunaan internet	29*, 61	30*, 60*	4
	Pengeluaran biaya untuk penggunaan internet	31, 63	32*, 62*	4
<b>Jumlah Total</b>		<b>22</b>	<b>12</b>	<b>34</b>

*Keterangan: \* adalah item yang telah gugur*

#### **b. Kontrol Diri**

Skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini skala yang disusun berdasarkan aspek Averill (1973:286). Untuk skala kontrol diri terdapat 28 item yang akan digunakan dalam pengujian alat ukur skala. Pengujian alat ukur menggunakan 30 responden yang merupakan mahasiswa yang berada di luar Kota Semarang. Hasil dari pengujian alat

ukur yang dilihat dari *corrected item-total correlation* terdapat 20 butir item yang dinyatakan tidak gugur dan 8 butir item yang dinyatakan gugur. Adapun item yang gugur adalah item nomor 1, 3, 7, 9, 11, 15, 23, dan 27.

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Daya Beda Item Kontrol Diri**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Jumlah</b>
Kontrol perilaku	Kemampuan individu mengatur diri dalam penggunaan internet	1*, 3*, 15*	2, 16, 28	3
	Kemampuan individu dalam memodifikasi stimulus	5, 17	4, 18	4
Kontrol kognitif	Kemampuan individu dalam memproses informasi	7*, 19	6, 20	3
	Kemampuan individu dalam melakukan penilaian	9*, 21	8, 22	3
Kontrol keputusan	Kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang bijak	11*, 23*, 25	10, 12, 24	4
	Kemampuan individu dalam berkomitmen kepada dirinya sendiri	13, 27*	14, 26	3
<b>Jumlah total</b>		<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

*Keterangan: \* adalah item yang telah gugur*

c. *Shyness*

Skala *shyness* yang digunakan dalam penelitian ini skala yang disusun berdasarkan aspek Henderson dan Zimbardo (2014:104-108). Untuk skala *shyness* terdapat 22 item yang akan digunakan dalam pengujian alat ukur skala. Pengujian alat ukur menggunakan 30 responden yang merupakan mahasiswa yang berada di luar Kota Semarang. Hasil dari pengujian alat ukur yang dilihat dari *corrected item-total correlation* terdapat 19 butir item yang dinyatakan tidak gugur dan 3 butir item yang dinyatakan gugur. Adapun item yang gugur adalah item nomor 4, 13, dan 14.

**Tabel 3. 7 Hasil Uji Daya Beda Item *Shyness***

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Jumlah</b>
Kognitif	Pemikiran negatif tentang diri sendiri	1, 12	2, 22	4
	Takut evaluasi negatif dari orang lain	3, 14*	4,* 13*	1
Afektif	Timbul perasaan cemas di lingkungan yang tidak biasa	5, 16	6, 15	4
Perilaku	Gerakan tubuh menjadi terbatas	8, 17	7, 18	4
	Menghindari situasi yang tidak nyaman	19	9	2
Fisiologis	Perubahan fungsi organ tubuh	10, 21	11, 20	4
<b>Jumlah total</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>19</b>

*Keterangan: \* adalah item yang telah gugur*

**2. Reliabilitas**

**a. Reliabilitas Kecanduan Internet**

**Tabel 3. 8 Reliabilitas Kecanduan Internet Sebelum Seleksi Item**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.831	64

**Tabel 3. 9 Reliabilitas Kecanduan Internet Setelah Seleksi Item**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.881	34

**b. Reliabilitas Kontrol Diri**

**Tabel 3. 10 Reliabilitas Kontrol Diri Sebelum Seleksi Item**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.784	28

**Tabel 3. 11 Reliabilitas Kontrol Diri Setelah Seleksi Item**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.849	20

**c. Reliabilitas *Shyness***

**Tabel 3. 12 Reliabilitas *Shyness* Sebelum Seleksi Item**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.848	22

**Tabel 3. 13 Reliabilitas *Shyness* Setelah Seleksi Item**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.895	19

Berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas, menunjukkan hasil *cronbach's alpha* dari skala kecanduan internet sebelum seleksi item sebesar 0,831, sedangkan hasil *cronbach's alpha* dari skala kecanduan internet setelah seleksi item sebesar 0,881. Hasil *cronbach's alpha* dari skala kontrol diri sebelum seleksi item sebesar 0,784, sedangkan hasil *cronbach's alpha* skala kontrol diri setelah seleksi item sebesar 0,849. Untuk hasil *cronbach's alpha* skala *shyness* sebelum seleksi item sebesar 0,848, sedangkan hasil *cronbach's alpha* skala *shyness* setelah seleksi item sebesar 0,895. Hasil dari ketiga variabel dinyatakan reliabel karena nilai koefisien *cronbach's alpha*  $\geq 0,6$ .

## I. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2017:245) dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah seluruh data dari responden maupun sumber lain sudah terkumpul. Langkah-langkah dalam analisis antara lain mengorganisasikan mentabulasi data menurut variabel, menampilkan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan dan pengujian hipotesis untuk menjawab rumusan masalah. Kegiatan analisis yang digunakan pada aplikasi SPSS yaitu sebagai berikut:

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji normalitas

Menurut Priyatno (2018:73) uji normalitas untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini melalui *one sample kolmogorov-smirnov*. Taraf signifikansi  $> 0,05$  menunjukkan bahwa data tersebut normal, sedangkan taraf signifikansi  $< 0,05$  menunjukkan bahwa data tersebut tidak normal.

#### b. Uji linearitas

Menurut Priyatno (2018:78) uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen mempunyai hubungan linear atau tidak. Uji linearitas dalam penelitian ini melalui *test for linearity* dan *deviation from linierity*. Taraf signifikansi  $< 0,05$  pada

*linearity* dan taraf signifikan  $> 0,05$  pada *deviation from linierity* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel dependen dan variabel independen.

c. Uji multikolinearitas

Menurut Priyatno (2018:134) uji multikolinearitas untuk mengetahui hubungan linier bersifat kuat antara dua variabel independen atau lebih pada model regresi. Uji multikolinearitas dapat menggunakan *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF). Jika nilai *tolerance*  $> 0,1$  dan nilai VIF  $< 10$  maka model regresi tidak terdapat gejala multikolinearitas.

## 2. Uji Hipotesis

Tujuan dari uji hipotesis sendiri adalah untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi linear berganda dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics* versi 25. Uji regresi linier berganda dilakukan untuk menguji seberapa besar pengaruhnya serta untuk memprediksi nilai dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen (Priyatno, 2018:107). Jika nilai signifikansi  $p < 0,05$ , maka hipotesis diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka hipotesis ditolak.

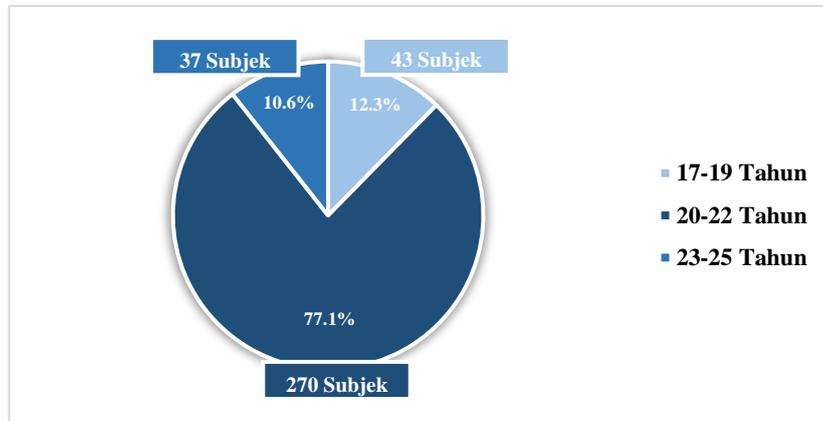
## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek

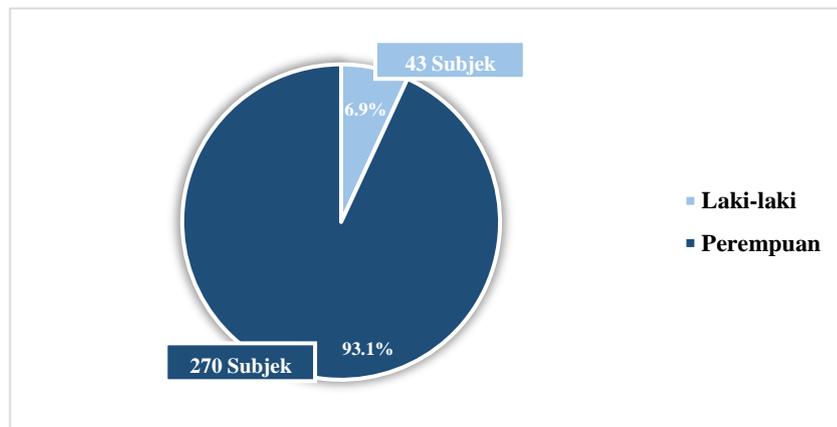
Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di Kota Semarang dan mahasiswa yang menggunakan internet lebih dari 6 jam/hari. Berikut hasil gambaran data subjek pada penelitian ini:

**Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Usia**



Dalam penelitian ini, diperoleh hasil yang menyatakan bahwa subjek dengan usia 17 – 19 tahun berjumlah 43 subjek (12,3%), subjek dengan usia 20 - 22 tahun berjumlah 270 subjek (77,1%), dan subjek dengan usia 23- 25 tahun berjumlah 37 subjek (10,6%), Di bawah ini terdapat sebaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin:

**Gambar 4. 2 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**



Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa subjek yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 24 subjek (6,9%), adapun subjek yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 326 subjek (93,1%). Selanjutnya sebaran subjek penelitian berdasarkan universitas dapat dilihat melalui tabel di bawah:

**Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Universitas**

		Universitas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	UNDIP	133	38.0	38.0	38.0
	UNNES	102	29.1	29.1	67.1
	UIN WS	56	16.0	16.0	83.1
	POLINES	4	1.1	1.1	84.3
	USM	14	4.0	4.0	88.3
	UDINUS	9	2.6	2.6	90.9
	UPGRIS	3	.9	.9	91.7
	BINUS	4	1.1	1.1	92.9
	UNIMUS	16	4.6	4.6	97.4
	UNISSULA	5	1.4	1.4	98.9
	UNIKA	4	1.1	1.1	100.0
	Total	350	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil bahwa subjek yang berasal dari Universitas Diponegoro sebanyak 133 subjek (38,0%), Universitas Negeri Semarang sebanyak 102 subjek (29,1%), Universitas Islam Negeri Walisongo sebanyak 56 subjek (16,0%), Politeknik Negeri Semarang sebanyak 4 subjek (1,1%), Universitas Semarang sebanyak 14 subjek (4,0%), Universitas Dian Nuswantoro sebanyak 9 subjek (2,6%), Universitas PGRI Semarang sebanyak 3 subjek (0,9%), Binus University sebanyak 4 subjek (1,1%), Universitas Muhammadiyah Semarang sebanyak 16 subjek (4,6%), Universitas Islam Sultan Agung sebanyak 5 subjek (1,4%), dan yang terakhir Universitas Katolik Soegijapranata sebanyak 4 subjek (1,1%).

## 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi ini akan menunjukkan gambaran data dari setiap variabel. Variabel dikategorisasikan dengan menggunakan jumlah rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (*std. deviation*) untuk setiap variabelnya. dengan kategori 3 macam yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi.

**Tabel 4. 2 Hasil Uji Deskriptif**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecanduan Internet	350	56	106	82.78	8.471
Kontrol Diri	350	34	69	52.11	6.547
Shyness	350	29	74	52.22	7.435
Valid N (listwise)	350				

Berdasarkan uji deskriptif di atas, pada variabel kecanduan internet memiliki nilai minimum 56, nilai maksimum 106, nilai rata-rata 82,78 dan standar deviasi 8,471. Pada variabel kontrol diri memiliki nilai minimum 34, nilai maksimum 69, nilai rata-rata 51,11 dan standar deviasi 6,547. Kemudian pada variabel *shyness* memiliki nilai minimum 29, nilai maksimum 74, nilai rata-rata 52,22 dan standar deviasi 7,435.

Sedangkan merujuk pada data di atas, dapat dilakukan kategorisasi sebagaimana berikut:

### a. Kategorisasi Variabel Kecanduan Internet (Y)

**Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Kecanduan Internet**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 74,309$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$74,309 \leq X < 91,251$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 91,251$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, hasil kategorisasi skor kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang yaitu mahasiswa yang memiliki skor kurang dari 74,309, maka dinyatakan bahwa

kecanduan internet mahasiswa tersebut dalam kategori rendah. Apabila mahasiswa memiliki skor di antara 74,309 - 91,251, maka dinyatakan bahwa kecanduan internet mahasiswa tersebut dalam kategori sedang. Selanjutnya apabila mahasiswa memiliki skor lebih dari 91,251, maka dinyatakan bahwa kecanduan internet mahasiswa tersebut dalam kategori tinggi. Merujuk pada tabel tersebut, tingkat kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang dikelompokkan sebagai berikut:

**Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kecanduan Internet**

Kecanduan Internet					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	62	17.7	17.7	17.7
	Sedang	236	67.4	67.4	85.1
	Tinggi	52	14.9	14.9	100.0
	Total	350	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Sejumlah 62 mahasiswa (17,7%) kecanduan internet dalam kategori rendah, 236 mahasiswa (67,4%) kecanduan internet dalam kategori sedang, dan 52 mahasiswa (14,9%) kecanduan internet dalam kategori tinggi.

**b. Kategorisasi Variabel Kontrol Diri (X1)**

**Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Kontrol Diri**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 45,563$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$45,563 \leq X < 58,657$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 58,657$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, hasil kategorisasi skor kontrol diri pada mahasiswa di Kota Semarang yaitu mahasiswa yang memiliki skor kurang dari 45,563, maka dinyatakan bahwa kontrol diri mahasiswa tersebut dalam kategori rendah. Apabila mahasiswa memiliki skor di antara 45,563 – 58,657, maka dinyatakan bahwa kontrol diri mahasiswa tersebut dalam kategori sedang. Selanjutnya apabila mahasiswa memiliki skor lebih dari 58,657, maka dinyatakan bahwa kontrol diri mahasiswa tersebut dalam kategori tinggi. Merujuk pada tabel tersebut, tingkat kontrol diri pada mahasiswa di Kota Semarang dikelompokkan sebagai berikut

**Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri**

Kontrol Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	54	15.4	15.4	15.4
	Sedang	240	68.6	68.6	84.0
	Tinggi	56	16.0	16.0	100.0
	Total	350	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori kontrol diri pada mahasiswa di Kota Semarang. Sejumlah 54 mahasiswa (15,4%) kontrol diri dalam kategori rendah, 240 mahasiswa (68,6%) kontrol diri dalam kategori sedang, dan 56 mahasiswa (16,0%) kontrol diri dalam kategori tinggi.

**c. Kategorisasi Variabel *Shyness* (X<sub>2</sub>)**

**Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor *Shyness***

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 44,785$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$44,785 \leq X < 59,655$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 59,655$	Tinggi

Berdasarkan tabel rumusan kategorisasi skor *shyness*, hasil kategorisasi skor *shyness* pada mahasiswa di Kota Semarang yaitu mahasiswa yang memiliki skor kurang dari 44,785, maka dinyatakan bahwa *shyness* mahasiswa tersebut dalam kategori rendah. Apabila mahasiswa memiliki skor di antara 44,785 – 59,655, maka dinyatakan bahwa *shyness* mahasiswa tersebut dalam kategori sedang. Selanjutnya apabila mahasiswa memiliki skor lebih dari 59,655, maka dinyatakan bahwa *shyness* mahasiswa tersebut dalam kategori tinggi. Merujuk pada tabel tersebut, tingkat kontrol diri pada mahasiswa di Kota Semarang dikelompokkan sebagai berikut:

**Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi *Shyness***

<b>Shyness</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	44	12.6	12.6	12.6
	Sedang	244	69.7	69.7	82.3
	Tinggi	62	17.7	17.7	100.0
	Total	350	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori *shyness* pada mahasiswa di Kota Semarang. Sejumlah 44 mahasiswa (12,6%) *shyness* dalam kategori rendah, 244 mahasiswa (69,7%) *shyness* dalam kategori sedang, dan 62 mahasiswa (17,7%) *shyness* dalam kategori tinggi.

## **B. Hasil Uji Asumsi**

### **1. Hasil Uji Normalitas**

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *one sample kolmogorov-smirnov*. Data akan dikatakan normal jika nilai signifikansi > 0,05, sedangkan data akan dikatakan tidak normal jika nilai signifikansi < 0,05.

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		350
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.55747926
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.027
	Negative	-.042
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		<b>.200<sup>c,d</sup></b>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas *kolmogorov-smirnov* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut  $> 0,05$ , maka disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

## 2. Hasil Uji Linieritas

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan *test for linearity*. Data akan dikatakan mempunyai hubungan linier jika nilai *linearty*  $< 0,05$  dan nilai *deviation from linearity*  $> 0,05$ .

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Lineraritas Kecanduan Internet & Kontrol Diri**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan Internet * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	14636.143	32	457.379	13.933	.000
		Linearity	13879.210	1	13879.210	422.808	<b>.000</b>
		Deviation from Linearity	756.933	31	24.417	.744	<b>.839</b>
	Within Groups		10405.917	317	32.826		
	Total		25042.060	349			

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi pada kolom *linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai signifikansi pada kolom *deviation from linearity*  $0,839 > 0,05$ , maka disimpulkan bahwa variabel kecanduan internet dan variabel kontrol diri memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Lineraritas Kecanduan Internet & *Shyness***

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan Internet * Shyness	Between Groups	(Combined)	5380.969	40	134.524	2.114	.000
		Linearity	2371.488	1	2371.488	37.271	.000
		Deviation from Linearity	3009.481	39	77.166	1.213	.189
	Within Groups		19661.091	309	63.628		
	Total		25042.060	349			

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi pada kolom *linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai signifikansi pada kolom *deviation from linearity*  $0,189 > 0,05$ , maka disimpulkan bahwa variabel kecanduan internet dan variabel *shyness* memiliki hubungan yang linear.

### 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dalam penelitian ini menggunakan *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF). Data dapat dikatakan tidak mengalami multikolinearitas jika nilai *tolerance*  $> 0,1$  dan nilai VIF  $< 10$ .

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas**

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics

		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	123.188	3.672		33.545	.000		
	Kontrol Diri	-.921	.047	-.712	-	.000	<b>.936</b>	<b>1.068</b>
	Shyness	.146	.041	.128	3.515	.000	<b>.936</b>	<b>1.068</b>
a. Dependent Variable: Kecanduan Internet								

Berdasarkan tabel hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai *tolerance* pada variabel kontrol diri dan *shyness* sebesar  $0,936 > 0,10$  dan nilai VIF variabel kontrol diri dan *shyness* sebesar  $1,068 < 10$ , maka disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas pada variabel kontrol diri dan variabel *shyness* terhadap variabel kecanduan internet.

### C. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan akan dilakukan uji hipotesis menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics* versi 25 guna menguji secara empiris apakah terdapat pengaruh dan seberapa besarnya pengaruhnya antara dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen (Priyatno, 2018:73). Pengujian dalam penelitian dilakukan pada tiga variabel yaitu variabel kontrol diri (X1), variabel *shyness* (X2) dan variabel kecanduan internet (Y) sebagai berikut:

**Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	123.188	3.672		33.545	.000
	Kontrol Diri	<b>-.921</b>	.047	-.712	-19.566	<b>.000</b>
	Shyness	<b>.146</b>	.041	.128	3.515	<b>.000</b>
a. Dependent Variable: Kecanduan Internet						

Berlandaskan tabel di atas, menunjukkan hasil nilai signifikansi kontrol diri sebesar 0,000 dimana nilai tersebut  $< 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan, hipotesis pertama pada penelitian ini diterima yakni terdapat pengaruh kontrol diri yang sangat signifikan (X1) terhadap kecanduan internet (Y) pada mahasiswa di Kota Semarang. Kemudian berlandaskan

tabel di atas juga, menunjukkan hasil nilai signifikansi *shyness* sebesar 0,000 dimana nilai tersebut  $< 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan, hipotesis kedua pada penelitian ini diterima yakni terdapat pengaruh *shyness* yang sangat signifikan ( $X_2$ ) terhadap kecanduan internet ( $Y$ ) pada mahasiswa di Kota Semarang.

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh nilai konstanta  $\alpha = 123,188$ ; nilai koefisien  $\beta_1 = -0,921$ ; nilai koefisien  $\beta_2 = 0,146$  sehingga persamaan yang terbentuk sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 \rightarrow Y = 123,188 - 0,921 X_1 + 0,146 X_2$$

Keterangan:

$\alpha$	= Konstanta
$\beta_1 \beta_2$	= Koefisien
$X_1$	= Kontrol Diri
$X_2$	= <i>Shyness</i>
$Y$	= Kecanduan Interne

Hasil tersebut dapat diinterpretasikan dengan model persamaan regresi sebagai berikut:

a.  $\alpha = 123,188$

Nilai konstanta sebesar 123,188 yang artinya jika variabel independen (kontrol diri dan *shyness*) naik, maka variabel kecanduan internet akan menurun, namun jika tidak ada kontribusi dari variabel independen, maka variabel kecanduan internet hanya akan bernilai 122,603.

b.  $\beta_1 = -0,921$

Nilai koefisien regresi sebesar -0,921 yang artinya setiap penambahan satu skor pada kontrol diri, maka tingkat kecanduan internet akan menurun sebesar 0,921. Nilai koefisien regresi negatif, sehingga jika kontrol diri meningkat maka kecanduan internet akan menurun.

c.  $\beta_2 = 0,146$

Pada nilai koefisien regresi sebesar 0,146 yang artinya setiap penambahan satu skor pada *shyness*, maka tingkat kecanduan internet akan meningkat juga sebesar 0,146. Nilai koefisien regresi positif,

sehingga jika *shyness* meningkat maka kecanduan internet akan meningkat.

Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan pengujian pengaruh pada variabel kontrol diri (X1) dan *shyness* (X2) terhadap kecanduan internet (Y). Tabel di bawah ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh secara simultan antara variabel independen dan dependen, adapun hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14262.994	2	7131.497	229.577	.000 <sup>b</sup>
	Residual	10779.066	347	31.064		
	Total	25042.060	349			
a. Dependent Variable: Kecanduan Internet						
b. Predictors: (Constant), Shyness, Kontrol Diri						

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai tersebut < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan, hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima yakni terdapat pengaruh kontrol diri (X1) dan *shyness* (X2) terhadap kecanduan internet (Y) pada mahasiswa di Kota Semarang.

**Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.755 <sup>a</sup>	.570	.567	5.573
a. Predictors: (Constant), Shyness, Kontrol Diri				

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,567 yang artinya bahwa sebesar 56,7% kecanduan internet dipengaruhi oleh kontrol diri dan *shyness*. Adapun sisanya 43,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa di Kota Semarang berjumlah 350 mahasiswa yang terdiri dari subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 atau 6,9% dan subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 326 atau 93,1%. Sesuai dengan hasil pengkategorian kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang, terdapat 62 mahasiswa atau sebesar 17,7% pada kategori rendah, 236 mahasiswa atau sebesar 67,4% pada kategori sedang, dan 52 mahasiswa atau sebesar 14,9% pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 236 mahasiswa dari total responden sebanyak 350 mahasiswa.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Penelitian ini terdapat tiga hipotesis yaitu pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang, pengaruh *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang, dan pengaruh kontrol diri dan *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.

Pada hipotesis pertama, berdasarkan pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi variabel kontrol diri terhadap variabel kecanduan internet sebesar 0,000 dimana nilai tersebut  $< 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima yaitu terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Lalu terdapat nilai koefisien regresi kontrol diri terhadap kecanduan internet sebesar -0,921 yang artinya kontrol diri memiliki sumbangan 92,1% dalam memengaruhi kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Adanya arah hubungan yang negatif antara kontrol diri dan kecanduan internet, hal ini dapat menggambarkan bahwa semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa, maka akan semakin rendah kecanduan internetnya dan begitu juga sebaliknya.

Hasil pengkategorian kontrol diri pada mahasiswa di Kota Semarang, terdapat 54 mahasiswa atau sebesar 15,4% pada kategori rendah, 240 mahasiswa atau sebesar 68,6% pada kategori sedang, dan 56 mahasiswa atau sebesar 16,0% pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pada mahasiswa di Kota Semarang terhadap kecanduan internet sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 240 mahasiswa dari total responden sebanyak 350 mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian Al-Ghiffari (2021:45) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet pada mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2017. Selanjutnya terdapat penelitian lain yang dilakukan Putri (2023:49) dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 4 Medan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh individu, maka tingkat kecanduan internet akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya.

Kontrol diri di konsepsikan sebagai kemampuan untuk bertindak, mengubah perilaku, dan memutuskan seberapa penting sebuah berita atau informasi (Averill, 1973:286). Hal ini diperjelas dengan pernyataan Ghufron dan Risnawati (2016:21) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam memahami suatu keadaan dirinya sendiri maupun lingkungannya. Selain itu, kontrol diri yang baik bermanfaat untuk menyesuaikan dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan keadaan sehingga dapat mengarahkan segala bentuk dorongan serta perilaku ke arah yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Kim, dkk. (2017:2) menunjukkan bahwa dari beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecanduan internet, kontrol diri merupakan faktor yang paling penting. Perilaku yang bermasalah dapat diatasi dengan kepemilikan kontrol diri yang baik, oleh karena itu peningkatan kontrol diri sangat penting untuk mengurangi perilaku bermasalah salah satunya kecanduan internet. Widiana, dkk. (2004:9)

menyebutkan bahwa setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi dapat mengatur penggunaan internetnya agar tidak terpacu pada layar dengan waktu yang lama, dapat menggunakan internet sesuai kebutuhan, dan tidak menjadikan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mengendalikan mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi sehingga mustahil untuk mengambil keputusan yang tepat seperti tidak mampu mengendalikan penggunaan internet.

Kontrol diri terdiri dari 3 aspek, yang pertama terdapat aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan (Averill, 1973:286). Aspek kontrol perilaku yaitu kemahiran individu dalam mengubah situasi menjadi situasi yang dapat diterima. Aspek yang kedua terdapat aspek kontrol kognitif yaitu kemahiran individu dalam untuk menganalisis antar satu peristiwa dengan peristiwa lainnya untuk memperoleh suatu informasi. Aspek yang terakhir terdapat aspek kontrol keputusan yaitu kemahiran individu untuk mengambil tindakan atau keputusan berdasarkan keyakinan dirinya sendiri.

Aspek kontrol perilaku akan membantu individu dalam mengatur perilakunya dalam melakukan sesuatu, seperti mampu mengontrol intensitas dalam penggunaan internet sehingga terhindar dari kecanduan internet. Untuk aspek kognitif akan membantu individu dalam memproses informasi dan melakukan penilaian, seperti memproses informasi bahwa penggunaan internet yang berlebihan itu berbahaya. Aspek kontrol keputusan ini akan membantu individu dalam mengambil sebuah keputusan setelah memperoleh informasi mengenai bahayanya kecanduan internet, sehingga akan memberi batasan dalam penggunaan internet. Keterkaitan antar aspek ini sesuai dengan faktor kecanduan internet yaitu pengetahuan, jika individu mempunyai pengetahuan yang baik tentang dampak kecanduan internet berkemungkinan besar individu tersebut dapat mengontrol dirinya agar terhindar dari kecanduan internet.

Terkait dengan beberapa penjelasan di atas serta hasil hipotesis pertama dari penelitian ini, yang menyatakan bahwa secara parsial terdapat pengaruh secara signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan internet. Hal ini membuktikan bahwa kontrol diri sangat diperlukan dalam penggunaan internet, karena individu yang memiliki pengendalian diri yang tinggi akan menggunakan internet secara sehat dan sesuai dengan keperluannya sehingga mengurangi potensi menjadi kecanduan, sedangkan individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah tidak mampu mengatur penggunaan internet.

Pada hipotesis kedua, berdasarkan pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi variabel *shyness* terhadap kecanduan internet sebesar 0,000 dimana nilai tersebut  $< 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima yaitu terdapat pengaruh *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Lalu terdapat nilai koefisien regresi *shyness* terhadap kecanduan internet sebesar 0,146 yang artinya *shyness* memiliki sumbangan 14,6% dalam memengaruhi kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Adanya arah hubungan yang positif antara *shyness* dan kecanduan internet, hal ini dapat menggambarkan bahwa semakin tinggi *shyness* pada mahasiswa, maka akan semakin tinggi juga kecanduan internetnya dan begitu juga sebaliknya.

Hasil pengkategorian *shyness* pada mahasiswa di Kota Semarang, terdapat 46 mahasiswa atau sebesar 13,1% pada kategori rendah, 242 mahasiswa atau sebesar 69,1% pada kategori sedang, dan 62 mahasiswa atau sebesar 17,7% pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *shyness* pada mahasiswa di Kota Semarang terhadap kecanduan internet sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 242 mahasiswa dari total responden sebanyak 350 mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian Putri (2021:57) yang menunjukkan antara *shyness* dan *problematic internet use* terdapat hubungan positif yang signifikan pada remaja. Selanjutnya terdapat penelitian lain yang dilakukan

Li, dkk. (2024:5527) dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara *shyness* dan *internet addiction* pada siswa di SMK. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *shyness* yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet individu tersebut dan begitu juga sebaliknya.

*Shyness* merupakan salah satu karakteristik individu yang akan merasa lebih baik saat mereka online (Odacı & Çelik, 2013:2382). Henderson dan Zimbardo (2014:98) berpendapat bahwa *shyness* sebagai perasaan malu yang disebabkan oleh kejadian yang kurang menyenangkan dalam lingkungan sosial. Pengalaman dari kejadian tersebut dapat mencakup kehidupan pribadi yang terganggu, terjadi pola komunikasi yang berbeda dengan orang lain, dan terjadi hubungan yang kurang menyenangkan dengan orang lain.

Chak dan Leung (2004:561) berpendapat lingkungan yang cocok untuk individu yang mengalami *shyness* yaitu internet. Hal ini terjadi karena tidak adanya pertemuan secara langsung dengan orang lain sehingga tidak perlu mempersiapkan topik obrolan agar tidak saling diam. Individu yang mengalami *shyness* banyak berkomunikasi melalui media sosial, seperti melalui *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, dan sebagainya. Bagi individu yang mengalami *shyness* terhubung dengan internet memberi kesempatan untuk lebih bebas dalam mengekspresikan diri (Amichai-Hamburger, 2017:178).

Menurut Henderson dan Zimbardo (2014:104-108) *shyness* terbagi menjadi 4 aspek, di antaranya yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek perilaku, dan aspek fisiologis. Aspek kognitif merupakan aspek yang menggambarkan pemikiran individu yang negatif terhadap diri sendiri dan situasi di sekitarnya. Aspek kedua terdapat aspek afektif, aspek yang menggambarkan perasaan atau emosi individu yang timbul dari situasi tidak nyaman. Aspek selanjutnya terdapat aspek perilaku, aspek yang menggambarkan perilaku individu akibat dari situasi yang tidak nyaman. Untuk aspek yang terakhir terdapat aspek fisiologis, aspek yang menggambarkan reaksi fisiologis individu.

Internet dapat menjadi sarana pelarian dari situasi sosial yang dianggap tidak nyaman atau menimbulkan kecemasan bagi individu *shyness*, yang mana hal ini juga dapat merujuk pada aspek afektif. Hal ini sesuai dengan faktor psikologis yang ada pada kecanduan internet. Individu *shyness* cenderung memiliki penilaian negatif pada keadaan fisik yang dimilikinya dan meragukan kemampuan atau potensi yang dimiliki, hal tersebut merujuk pada aspek kognitif. Individu *shyness* takut menerima tanggapan buruk tentang dirinya sehingga menyebabkan individu merasa sulit berinteraksi dengan orang lain dan sering membatasi orang lain untuk berpendapat tentang dirinya.

Alasan lain kenapa individu *shyness* kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dikarenakan individu kebingungan bagaimana melakukan dan memulai percakapan sederhana dengan orang lain dan menyapa sekelompok orang (Zimbardo, 1997:18). Hal ini dapat merujuk pada aspek perilaku. Selain itu, individu *shyness* akan mengalami percepatan denyut jantung dan berkeringat ketika dihadapkan dengan situasi sosial yang tidak nyaman. Hal ini dapat merujuk pada aspek fisiologis. Aspek kognitif, perilaku dan fisiologis sesuai dengan faktor sosial yang ada pada kecanduan internet, dimana jika individu dihadapkan dengan situasi sosial yang tidak nyaman, maka individu akan memilih berkomunikasi melalui internet.

Terkait dengan beberapa penjelasan di atas serta hasil hipotesis kedua dari penelitian ini, yang menyatakan bahwa secara parsial terdapat pengaruh secara signifikan antara *shyness* terhadap kecanduan internet. Hal ini membuktikan bahwa *shyness* memengaruhi penggunaan internet, karena individu yang mempunyai *shyness* tinggi akan menggunakan internet dalam waktu yang lama sebagai sarana pelarian dari situasi di dunia nyata yang dianggap tidak nyaman, sedangkan individu yang mempunyai *shyness* rendah tidak bergantung dengan penggunaan internet dalam kesehariannya.

Pada hipotesis ketiga, berdasarkan pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi variabel kontrol diri dan variabel *shyness* terhadap variabel

kecanduan internet sebesar 0,000 dimana nilai tersebut  $< 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima yaitu terdapat pengaruh kontrol diri dan *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Lalu terdapat nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,567 yang artinya kontrol diri dan *shyness* memengaruhi kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang sebesar 56,7%.

Pengaruh kontrol diri dan *shyness* terhadap kecanduan internet pada penelitian sebesar 56,7% persen, berarti masih ada faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kecanduan internet sebesar 43,3%. Faktor-faktor tersebut yaitu faktor yang tidak ada dalam penelitian ini yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian, minat, motif, pengetahuan. Sedangkan terdapat faktor eksternal yang berasal dari luar diri seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya (Yanuar dalam Anggraeni, dkk., 2019:133).

Penelitian Karnadi dan Yudiani (2019:161) mendukung penelitian ini dimana prediktor dari kecanduan internet salah satunya yaitu rendahnya kontrol diri. Melalui kontrol diri, individu akan terbantu untuk mengenali dirinya sendiri, menyadari perilaku dan dampaknya untuk diri sendiri dan lingkungannya. Sehingga individu yang tidak dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan akan mengalami kecanduan dan dapat berdampak buruk bagi kehidupannya.

Pada dasarnya, individu akan mengalami kesulitan dalam menentukan perilakunya karena mempunyai kontrol diri yang rendah. Sementara individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi, individu tersebut sangat memperhatikan perilakunya (Chita, dkk., 2015:299). Oleh karena itu, sangat diperlukan kontrol diri yang tinggi bagi setiap individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, agar terhindar dari perilaku yang dapat merugikan seperti kecanduan internet.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan Karabacak dan Oztunc (2014:368) menyebutkan semakin tinggi *shyness* yang dimiliki oleh individu, semakin tinggi pula penggunaan

internetnya. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *shyness* membuat individu cenderung kurang memiliki minat dalam membangun hubungan sosial. *Shyness* menjadikan individu memilih untuk beralih ke penggunaan internet untuk menghabiskan waktu luang.

Individu yang cenderung *shyness* mungkin menjadi sering aktif di dunia maya karena dapat menyamarkan identitas mereka dan mengurangi kecemasan melalui internet (Eroğlu, dkk., 2013:555). Individu *shyness* akan merasa aman dan tidak akan memunculkan gejala *shyness* karena dunia maya bersifat *dissosiative anonymity*, dimana individu dapat menyembunyikan sebagian bahkan semua informasi pribadinya saat *online* (Schneider & Amichai-Hamburger, 2010:242).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu belum ada penelitian mengenai terdapat pengaruh variabel kontrol diri dan *shyness* terhadap kecanduan internet secara simultan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini terbatas karena hanya mengambil dua faktor saja, sedangkan masih banyak faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecanduan internet. Adapun skala kontrol diri pada penelitian ini lebih fokus pada kontrol diri penggunaan internet terbukti bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang sangat terhadap kecanduan internet, maka skala kontrol diri pada penelitian ini tidak disarankan untuk digunakan pada penelitian selanjutnya.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Uji hipotesis pertama diterima yaitu terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Nilai koefisien regresi yang didapat pada uji hipotesis ini sebesar -0,921 yang artinya kontrol diri memiliki sumbangan negatif sebesar 92,1% dalam memengaruhi kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Ketika mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi, maka mahasiswa tersebut akan memiliki kontrol yang tinggi juga dalam penggunaan internet sehingga dapat terhindar dari kecanduan internet. Begitupun sebaliknya, ketika mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah, maka mahasiswa tersebut akan memiliki kontrol yang rendah juga dalam penggunaan internet yang memungkinkan mengalami kecanduan internet.
2. Uji hipotesis kedua diterima yaitu terdapat pengaruh *shyness* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Nilai koefisien regresi yang didapat pada uji hipotesis ini sebesar 0,146 yang artinya *shyness* memiliki sumbangan positif sebesar 14,6% dalam memengaruhi kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Ketika mahasiswa memiliki *shyness* yang tinggi, maka mahasiswa tersebut akan berpotensi besar untuk mengalami kecanduan internet. Begitupun sebaliknya, ketika mahasiswa memiliki *shyness* yang rendah, maka mahasiswa tersebut berpotensi kecil untuk mengalami kecanduan internet.
3. Uji hipotesis ketiga diterima yaitu terdapat pengaruh kontrol diri dan *shyness* secara bersama-sama terhadap kecanduan internet pada

mahasiswa di Kota Semarang. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,567 yang artinya kontrol diri dan *shyness* memengaruhi kecanduan internet sebesar 56,7% pada mahasiswa di Kota Semarang. Sedangkan 43,3% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, berikut terdapat saran terkait penelitian ini yaitu:

### 1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian yaitu mahasiswa diharapkan dapat memperhatikan dan berlatih mengendalikan diri dalam penggunaan internet, serta mampu mengurangi *shyness* dengan cara berlatih untuk membangun hubungan sosial di dunia nyata agar dapat meminimalisir kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang sama, diharapkan dapat memperdalam dan memperluas pembahasan dengan mencari ruang lingkup subjek yang lebih luas dan menambahkan variabel lain yang dapat menjadi faktor dari kecanduan internet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun kontrol diri remaja melalui pendekatan islam dan neuroscience. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 15–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art2>
- Al-Ghiffari, D. F. (2021). *Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2017*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Amalia, N. D. (2019). *Pengaruh shyness terhadap kecanduan game online pada remaja*. Universitas Airlangga.
- Amichai-Hamburger, Y. (2017). *Internet psychology: the basics*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315622163>
- Ang, C.-S., Chan, N.-N., & Lee, C.-S. (2018). Shyness, loneliness avoidance, and internet addiction: What are the relationships? *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 152(1), 25–35. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1399854>
- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni. (2019). Hubungan antara self control dan internet addiction disorder pada mahasiswa jurusan teknologi pendidikan angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131–139. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um038v2i22019p131>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Survei penetrasi dan perilaku internet 2023*.
- Averill, J. R. (1973). Personal contor over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Ayas, T. (2012). The relationship between internet and computer game addiction level and shyness among high school studetns. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(2), 632–636.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. (2022). *Jumlah mahasiswa perguruan tinggi Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Tengah*.

- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The Dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-295x.103.1.5>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 1–19. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral: Tujuh kebajikan utama untuk membentuk anak bermoral tinggi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 559–570. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.559>
- Cheek, J. M. ., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330–339. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>
- Cheek, J. M., & Watson, A. K. (1989). The definition of shyness: Psychological imperialism or construct validity? *Journal of Social Behaviour & Personality*, 4(1), 85–95.
- Chita, R. C. M., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan antara self-control dengan perilaku konsumtif online shopping produk fashion pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2021. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 297–302. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.7124>
- Cooper, A. (2000). *Cybersex: The dark side of the force: A special issues of the journal sexual addiction and compulsion*. Psychology Press.
- Daly, J. A., & McCroskey, J. C. (1984). *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication apprehension*. Sage Publications.
- Dingman, R. L., & Bloom, J. W. (2012). *Managing shyness*. Dog Ear Publishing.
- Elia, H. (2009). Kecanduan berinternet dan prinsip-prinsip untuk menolong pecandu internet. *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 10(2), 285–299. <https://doi.org/https://doi.org/10.36421/veritas.v10i2.214>
- Eroğlu, M., Pamuk, M., & Pamuk, K. (2013). Investigation of problematic internet usage of university students with psychosocial levels at different

- levels. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 103, 551–557.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.372>
- Faradilla, D. (2020). Kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja. *Jurnal Imiah Psikologi*, 8, 590–599.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Fitriani, N., Beta Adhavia, F., Melia, D., Zikrinawati, K., Fahmy, Z., Islam, U., & Walisongo, N. (2024). Analisis perilaku kontrol diri dengan impulsive buying pada mahasiswa pengguna platform tiktok shop di Universitas Islam Negeri Walisongo. *Investama: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 10(01), 71–86.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.56997/investamajurnalekonomidanbisnis.v10i01.1096>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (2014). Shyness, social anxiety, and social phobia. In *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives: Third Edition* (pp. 95–115). Elsevier Inc.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00004-2>
- Irawan, E., Tania, M., Pratami, A. S. R., & Pratami, R. (2020). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 215–223.  
<https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/420>
- Karabacak, K., & Oztunc, M. (2014). The effect of addiction for communication tools on the feelings of shyness and loneliness. *International Journal of Academic Research*, 6(1), 368–373.  
<https://doi.org/10.7813/2075-4124.2014/6-1/b.49>
- Karnadi, H., & Yudiani, E. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA negeri 16 Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, Dan Sains*, 8(2), 161–170.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.19109/intelektualita.v8i2.4665>

- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229–236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Li, D., Yu, J., & Zhao, L. (2024). Effect of shyness on internet addiction: A cross-lagged study mediated by peer relationships. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(6), 5527–5540. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-023-04743-6>
- Mak, K. K., Lai, C. M., Watanabe, H., Kim, D. Il, Bahar, N., Ramos, M., Young, K. S., Ho, R. C. M., Aum, N. R., & Cheng, C. (2014). Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 720–728. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0139>
- Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/567](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/567)
- Meilinda, Mualimin, J., & Fikriah, I. (2022). The correlation between internet addiction and anxiety level among medical students at medicine study program of medicine faculty, Mulawarman university. *JKPBK*, 5(1), 109–120. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v5i1.7447>
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions*. Springer Science + Business Media.
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku pengguna media sosial beserta implikasinya ditinjau dari perspektif psikologi sosial terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), 36–44. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>
- Mulyati, T., & Nrh, F. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438>
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of cape verde and portugal. *The Journal of Psychology*, 134(5), 503–514. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00223980009598232>

- Novianti, C. D., Matulesy, A., & Suhadianto. (2023). Kecanduan internet pada mahasiswa: Bagaimana peranan pengungkapan diri dan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 743–754.
- Nurfadhilah, R. (2015). *Pengaruh parenting style dan tipe kepribadian big five terhadap kecenderungan adiksi internet*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Octaviani, S. P., Putri Suryani A, S., Zahrani, S., Masfia, I., & Fahmy, Z. (2022). Pengaruh intensitas mengakses instagram terhadap body image pada mahasiswa program studi psikologi UIN Walisongo Semarang. *Journal of Education and Technology*, 2(1), 14–18. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/jet>
- Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, Aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2382–2387. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.026>
- Priyatno, D. (2018). *SPSS panduan mudah olah data bagi mahasiswa dan umum*. Penerbit ANDI.
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Putri, F. N. (2021). *Hubungan shyness dengan problematic internet use pada remaja*. Universitas Andalas.
- Putri, T. P. S. (2023). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMA negeri 4 Medan*. Universitas Negeri Medan.
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora*, 5(1), 29–44. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916>
- Ranganatha, S. C., & Usha, S. (2017). Prevalence and pattern of internet addiction among medical students, Bengaluru. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 4(12), 4680. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20175350>

- Rubin, K. H., & Asendorpf, J. B. (2014). *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood: Conceptual and definitional issues*. Psychology Press.
- Rucita, N., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara kesepian dan kontrol diri terhadap remaja yang mengalami smartphone addict. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 29–35. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46647>
- Salicetia, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372–1376. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>
- Schneider, B. H., & Amichai-Hamburger, Y. (2010). Electronic communication: Escape mechanism or relationship-building tool for shy, withdrawn children and adolescents? In *The Development of Shyness and Social Withdrawal* (pp. 236–261). The Guilford Press.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical Management. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365. <https://doi.org/https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suryaningsih, Fakhri, N., & Ridfah, A. (2021). Shyness dan kecanduan internet pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 68–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v1i1.22700>
- Syaiful, I. A., Verdaningrum, A., & Sari, K. (2016). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumen dalam bertransaksi di media sosial. *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 2527–7456. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.904>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 173–212. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>
- Thakkar, V., & Levitt, P. (2006). *Addiction (Psychological Disorders)*. Chelsea House Publishers.

- Vioga, M., & Aulia, F. (2023). Hubungan antara shyness dengan problematic internet use pada Siswa SMP. *AHKAM: Jurnal Hukum Islam Dan Humaniora*, 2(4), 716–726. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i4.1986>
- Wang, P., Yan, F. G. Y., Zhang, R., Wang, J., Zhan, X., & Tian, Y. (2020). The effect of shyness on adolescent network problem behavior: The role of gender and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 11(803), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00803>
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6–16. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v1i1.20285>
- Winatha, R. G., & Sukaatmadja, I. P. G. (2014). Pengaruh sifat materialisme dan kecanduan internet terhadap perilaku pembelian impulsif secara online. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udaya*, 3(3), 751–769. <https://jurnal.harianregional.com/manajemen/id-7326>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In *Innovations in Clinical Practice* (Vol. 17). FL: Professional Resource Press.
- Zimbardo, P. G. (1997). *Shyness: What it is, what to do about it*. Shymphony Press.

# LAMPIRAN

## Lampiran I *Blueprint* Skala

### - *Blueprint* Skala Kecanduan Internet Sebel

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Keasyikan	Sulit menjauhi internet	1. Saya terus memikirkan internet saat sedang mengikuti kegiatan lain 33. Saya mengecek <i>whatsapp</i> setiap waktu	64. Saya fokus mengikuti kegiatan tanpa memikirkan internet 2. Saya akan mengecek <i>whatsapp</i> jika notifikasi muncul saja
	Berharap untuk segera <i>online</i>	3. Saya gelisah jika harus <i>offline</i> dalam waktu yang lama 35. Saya kurang fokus dengan pembelajaran di kelas karena ingin segera mengecek sosial media	34. Saya sudah terbiasa jika harus <i>offline</i> dalam waktu yang lama 4. Saya akan mengecek sosial media ketika pembelajaran di kelas sudah selesai
Gejala penarikan diri	Memilih untuk mengakses internet dibandingkan dengan melakukan kegiatan dengan teman	5. Saya menolak untuk bermain dengan teman agar bisa <i>online</i> lebih lama 37. Saya memilih untuk bermain <i>instagram</i> dibandingkan menghabiskan	36. Saya memilih bermain dengan teman dibandingkan <i>online</i> terlalu lama 6. Saya menikmati waktu yang saya habiskan dengan teman

		waktu dengan teman	dibandingkan hanya bermain <i>instagram</i>
	Memilih untuk mengakses internet dibandingkan dengan aktivitas yang lain	7. Saya melihat konten di sosial media hingga menunda mengerjakan tugas kuliah 39. Saya menolak kegiatan yang akan menyebabkan saya kesulitan untuk mengakses sosial media	38. Saya melihat konten di sosial media setelah selesai mengerjakan tugas kuliah 8. Saya memilih untuk mengakses media sosial media ketika kegiatan sudah selesai
Toleransi	Memberikan toleransi terhadap waktu penggunaan internet yang berlebihan	9. Saya <i>online</i> lebih lama demi mencapai kepuasan 41. Saya menghabiskan waktu dalam sehari dengan mengakses internet	40. Saya akan <i>online</i> sesuai dengan keperluan saja 10. Saya menghabiskan waktu dalam sehari tanpa mengakses internet
	Menormalisasikan aktivitas yang terganggu karena penggunaan internet	11. Saya menunda beribadah karena masih asyik mengakses internet 43. Aktivitas yang sudah direncanakan tertunda karena saya masih asyik bermain sosial media	42. Saya akan berhenti mengakses internet ketika sudah waktunya beribadah 12. Saya melakukan aktivitas yang sudah direncanakan dengan teratur tanpa terganggu

			dengan bermain sosial media
Kesulitan mengendalikan penggunaan internet	Sulit mengatur waktu penggunaan internet	13. Saya mengakses internet lebih lama dari waktu yang sudah saya rencanakan  45. Saya tidur larut malam karena asyik mengakses internet	44. Saya mengakses internet sesuai dengan waktu yang saya rencanakan sebelumnya 14. Saya akan berhenti mengakses internet ketika sudah memasuki waktu untuk tidur
	Sulit mengontrol penggunaan internet	15. Saya akan tetap bermain sosial media ketika perkuliahan sedang berlangsung 47. Saya terkadang gagal untuk mengurangi penggunaan internet secara berlebihan	46. Saya akan bermain sosial media ketika perkuliahan sudah selesai  16. Saya berhasil untuk mengurangi penggunaan internet yang berlebihan
Mengabaikan konsekuensi berbahaya	Mengabaikan risiko yang berbahaya dalam kehidupan sehari-hari	17. Saya tetap mengakses internet ketika sedang mengendarai kendaraan	48. Saya akan berhenti mengakses internet ketika sedang mengendarai kendaraan

		49. Saya tidak merasa lapar saat sedang asyik mengakses internet	18. Saya akan berhenti mengakses internet ketika merasa lapar
	Mengalami penurunan produktivitas dalam perkuliahan	19. Saya sering mengantuk di kelas karena mengakses internet sampai larut malam  51. Saya menunda mengerjakan tugas kuliah karena masih mengakses internet	50. Saya menghindari rasa ngantuk di kelas dengan mengakses internet seperlunya saja saat malam hari 20. Saya mengerjakan tugas kuliah terlebih dahulu sebelum mengakses internet
Hilangnya komunikasi dan ketertarikan sosial	Mengalami penurunan keterikatan dengan lingkungan sekitar	21. Saya lebih suka bermain sosial media dibandingkan melakukan aktivitas yang lain 53. Saya membatasi keikutsertaan organisasi agar mempunyai banyak waktu untuk mengakses internet	52. Saya lebih suka melakukan aktivitas lain dibandingkan bermain sosial media  22. Saya memilih untuk memperluas relasi dari organisasi dibandingkan dari internet

	Mengalami penurunan minat untuk berkomunikasi dengan orang terdekat	23. Saya lebih memilih mengakses internet dibandingkan kumpul dengan keluarga  55. Saya mengurangi bermain dengan teman agar bisa mengakses internet lebih lama	54. Saya lebih memilih kumpul dengan keluarga dibandingkan dengan mengakses internet  24. Saya memilih bermain dengan teman dibandingkan terlalu lama mengakses internet
Menghilangkan emosi negatif	Menjadikan internet sebagai pelarian dari masalah	25. Saya mengalihkan rasa sedih dengan mengakses internet  57. Untuk melupakan masalah yang ada saya akan bermain sosial media	56. Saya mengalihkan rasa sedih dengan berdiam diri  26. Saya segera menyelesaikan masalah terlebih dahulu sebelum bermain sosial media
	Mencari kesenangan melalui internet	27. Saya mencari hiburan di internet ketika sedang stres  59. Ketika sedang galau saya akan bermain sosial media	58. Saya akan berlibur dengan teman-teman ketika sedang stres  28. Ketika sedang galau saya akan menghindari sosial media

Bersembunyi dari teman dan kerabat	Menutupi aktivitas yang berkaitan dengan penggunaan internet	29. Saya mengaktifkan fitur sembunyikan status <i>online</i> di sosial media 61. Saya menyembunyikan durasi waktu mengakses internet dari orang terdekat	60. Saya menonaktifkan fitur sembunyikan status <i>online</i> di sosial media 30. Saya menunjukkan durasi waktu yang saya habiskan dalam mengakses internet dari orang terdekat
	Pengeluaran biaya untuk penggunaan internet	31. Saya merahasiakan total biaya yang saya keluarkan untuk membeli kuota internet 63. Saya menutupi total kuota yang saya habiskan untuk penggunaan internet	62. Saya memperlihatkan total biaya untuk membeli kuota internet 32. Saya memperlihatkan kuota yang saya habiskan untuk penggunaan internet

- **Blueprint Skala Kontrol Diri**

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kontrol perilaku	Kemampuan individu mengatur diri dalam penggunaan internet	1. Saya mengakses internet jika ada keperluan saja  15. Saya mengakses internet jika ada waktu	28. Saya menghabiskan waktu untuk menggunakan internet 2. Saya mengakses internet setiap saat

		3. Saya mampu mengontrol intensitas penggunaan internet	16. Saya sulit membatasi intensitas penggunaan internet
	Kemampuan individu dalam memodifikasi stimulus	17. Karena mengetahui dampak bermain <i>game online</i> , saya mengurangi intensitasnya  5. Jika ada masalah, saya melampiaskan dengan kegiatan yang bermanfaat	4. Walaupun mengetahui dampak bermain <i>game online</i> , saya tetap bermain seperti biasanya  18. Jika ada masalah, saya akan melampiaskan dengan bermain sosial media
Kontrol kognitif	Kemampuan individu dalam memproses informasi	19. Saya lebih percaya referensi dari sumber ilmiah dibandingkan <i>website</i> untuk tugas kuliah  7. Lebih baik saya menghindari akses pornografi sebelum terkena dampaknya	6. Saya lebih percaya referensi <i>website</i> dibandingkan sumber ilmiah untuk tugas kuliah  20. Saya tetap mengakses pornografi walaupun saya mengetahui dampaknya
	Kemampuan individu dalam melakukan penilaian	21. Saya mampu produktif saat terlepas dari penggunaan internet  9. Mengakses internet dengan intensitas yang	8. Saya menjadi pemalas ketika sedang mengakses internet  22. Mengakses internet dengan intensitas yang

		lama akan berbahaya	lama akan menyenangkan
Kontrol keputusan	Kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang bijak	23. Saya membutuhkan waktu untuk berpikir sebelum mengambil keputusan 11. Saya mengambil keputusan berdasarkan konsekuensinya  25. Saya melakukan sesuatu dengan penuh pertimbangan	10. Saya cenderung terburu-buru dalam mengambil keputusan 24. Saya mengambil keputusan berdasarkan pendapat orang lain 12. Saya melakukan sesuatu tanpa memikirkan dampak negatifnya
	Kemampuan individu dalam berkomitmen kepada dirinya sendiri	13. Saya lebih memilih istirahat daripada bermain sosial media  27. Saya akan mengakses internet ketika saya sudah mengerjakan tugas	26. Saya rela mengorbankan waktu istirahat demi bermain sosial media 14. Saya lebih memilih untuk mengakses internet dibandingkan mengerjakan tugas kuliah

- *Blueprint Skala Shyness*

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Kognitif	Pemikiran negatif tentang diri sendiri	1. Saya merupakan individu yang kurang menyenangkan saat diajak berinteraksi 12. Saya merasa malu ketika penampilan saya berbeda dengan sekitar saya	22. Saya merupakan individu yang menyenangkan saat diajak berinteraksi  2. Saya merasa percaya diri meskipun penampilan saya berbeda dengan sekitar saya
	Takut evaluasi negatif dari orang lain	3. Saya sungkan menolak permintaan orang lain 14. Saya takut terlihat bodoh di hadapan orang lain	13. Saya berani menolak permintaan orang lain 4. Saya sering terlihat bodoh di hadapan orang lain
Afektif	Timbul perasaan cemas di lingkungan yang tidak biasa	5. Saya cemas ketika berada di lingkungan yang asing  16. Saya merasa kurang nyaman ketika berada di keramaian	15. Saya rileks walaupun berada di lingkungan yang asing  6. Saya merasa nyaman ketika berada di keramaian
Perilaku	Gerakan tubuh menjadi terbatas	17. Saya terbata-bata saat berbicara di hadapan umum 8. Saya kesulitan menatap mata lawan bicara saya	7. Saya lancar saat berbicara di hadapan umum 18. Saya bisa menatap lawan bicara saya
	Menghindari situasi yang tidak nyaman	19. Saya menghindari kegiatan yang membuat saya menjadi pusat perhatian	9. Saya menyukai kegiatan yang membuat saya menjadi pusat perhatian

Fisiologis	Perubahan fungsi organ tubuh	10. Denyut jantung saya menjadi cepat saat mempresentasikan sesuatu 21. Tubuh saya gemetar ketika menjadi pusat perhatian	20. Denyut jantung saya stabil meskipun saat mempresentasikan sesuatu 11. Tubuh saya rileks meskipun ketika menjadi pusat perhatian
------------	------------------------------	--	--

## Lampiran II Hasil Uji Daya Beda Item & Reliabilitas

### - Hasil Uji Daya Beda Item Kecanduan Internet

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	146.7667	190.875	.375	.826
Y02	147.8000	200.372	-.058	.835
Y03	146.9000	190.576	.328	.827
Y04	147.9667	192.723	.301	.828
Y05	147.8667	192.809	.404	.827
Y06	147.8667	194.257	.314	.828
Y07	146.7000	192.631	.308	.828
Y08	147.9333	200.478	-.065	.834
Y09	146.8667	192.533	.348	.827
Y10	146.4667	192.947	.267	.829
Y11	147.5667	186.116	.527	.822
Y12	147.4667	192.740	.376	.827
Y13	146.3000	198.217	.079	.832
Y14	147.8667	190.947	.375	.826
Y15	147.3667	192.033	.354	.827
Y16	147.2667	200.409	-.061	.834
Y17	148.1000	191.128	.397	.826
Y18	147.6333	199.137	.006	.833
Y19	147.5667	190.185	.423	.825
Y20	147.5000	195.500	.203	.830
Y21	147.0333	189.689	.355	.826
Y22	147.0333	189.689	.441	.825
Y23	147.7000	188.010	.501	.823
Y24	147.8000	195.890	.181	.830
Y25	146.1000	197.955	.076	.832
Y26	147.6000	191.766	.422	.826
Y27	145.8000	202.097	-.222	.834
Y28	146.6667	192.299	.312	.828
Y29	146.3333	194.230	.195	.830
Y30	146.8000	196.924	.125	.831

Y31	146.9667	189.895	.350	.827
Y32	147.0667	197.651	.054	.833
Y33	146.8333	195.040	.163	.831
Y34	147.0667	196.340	.117	.832
Y35	147.4000	193.834	.206	.830
Y36	147.8000	196.510	.147	.831
Y37	147.6667	196.437	.159	.830
Y38	147.8667	192.326	.392	.827
Y39	147.5333	198.395	.036	.833
Y40	147.5333	195.775	.151	.831
Y41	146.6000	187.972	.549	.823
Y42	147.8667	193.430	.329	.828
Y43	147.0667	187.030	.482	.823
Y44	147.0667	192.064	.351	.827
Y45	146.8000	191.752	.327	.827
Y46	147.8667	189.982	.485	.825
Y47	146.4000	192.248	.418	.826
Y48	148.2333	191.840	.439	.826
Y49	147.2333	189.978	.346	.827
Y50	147.7000	190.700	.468	.825
Y51	147.2333	191.633	.331	.827
Y52	147.5333	198.120	.043	.833
Y53	147.4667	194.464	.176	.831
Y54	147.8667	194.602	.239	.829
Y55	147.7667	189.840	.452	.825
Y56	147.2333	199.840	-.037	.836
Y57	146.2000	194.855	.330	.828
Y58	147.9333	199.030	.017	.833
Y59	146.2667	197.789	.090	.832
Y60	147.6667	207.540	-.312	.843
Y61	146.6667	194.920	.166	.831
Y62	147.1667	198.213	.027	.834
Y63	146.9667	186.585	.483	.823
Y64	147.6333	195.689	.190	.830

- Hasil Uji Daya Beda Item Kontrol Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	70.0333	89.413	.012	.790
X1.02	70.7333	83.306	.449	.772
X1.03	70.3667	91.757	-.161	.795
X1.04	70.3333	80.644	.552	.766
X1.05	70.2333	83.013	.366	.775
X1.06	69.7000	82.217	.429	.771
X1.07	69.7000	84.355	.221	.783
X1.08	70.9333	86.409	.301	.779
X1.09	69.2333	90.737	-.085	.797
X1.10	70.1667	80.213	.513	.766
X1.11	69.9000	87.886	.068	.790
X1.12	69.5000	83.086	.425	.772
X1.13	70.2333	84.392	.338	.776
X1.14	69.7667	81.633	.448	.770
X1.15	70.1333	87.016	.126	.787
X1.16	70.4667	84.602	.390	.775
X1.17	70.0333	82.240	.414	.772
X1.18	71.0000	84.897	.354	.776
X1.19	69.4000	81.559	.397	.773
X1.20	69.4333	83.082	.317	.777
X1.21	70.0333	82.240	.361	.775
X1.22	70.2333	84.668	.342	.776
X1.23	69.4333	87.426	.090	.789
X1.24	69.9000	83.197	.412	.773
X1.25	69.7000	80.217	.487	.768
X1.26	69.9000	81.955	.470	.770
X1.27	69.8667	87.016	.103	.789
X1.28	70.7333	85.444	.498	.774

- Hasil Uji Daya Beda Item Shyness

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	55.00	78.552	.573	.836
X2.02	55.07	77.237	.587	.835
X2.03	54.60	79.697	.302	.848
X2.04	54.63	92.861	-.371	.874
X2.05	54.50	78.948	.395	.843
X2.06	54.43	79.771	.504	.839
X2.07	54.83	77.109	.604	.834
X2.08	54.73	80.823	.323	.845
X2.09	54.27	78.823	.426	.841
X2.10	54.00	80.138	.485	.840
X2.11	54.37	76.447	.631	.833
X2.12	54.50	77.776	.603	.835
X2.13	54.90	83.610	.154	.852
X2.14	54.43	91.289	-.315	.868
X2.15	54.50	74.741	.748	.828
X2.16	54.27	78.961	.559	.837
X2.17	54.40	76.731	.601	.834
X2.18	55.07	78.961	.468	.840
X2.19	54.23	77.702	.507	.838
X2.20	54.40	78.731	.466	.840
X2.21	54.77	74.599	.738	.828
X2.22	55.30	80.148	.529	.839

- Hasil Reliabilitas Kecanduan Internet Sebelum Seleksi Item

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.831	64

- Hasil Reliabilitas Kecanduan Internet Setelah Seleksi Item

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.881	34

- Hasil Reliabilitas Kontrol Diri Sebelum Seleksi Item

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.784	28

- Hasil Reliabilitas Kontrol Diri Setelah Seleksi Item

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.849	20

- Hasil Reliabilitas *Shyness* Sebelum Seleksi Item

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.848	22

- Hasil Reliabilitas *Shyness* Setelah Seleksi Item

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.895	19

### **Lampiran III Skala Penelitian**

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Perkenalkan Saya Firyal Salsabila, mahasiswa S1 Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir. Saya mengharapkan kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini.

Adapun kriteria responden penelitian sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di Kota Semarang
2. Mahasiswa yang mengakses internet lebih dari 6 jam/hari

Identitas responden hanya diketahui oleh peneliti dan data-data yang diberikan terjaga kerahasiaannya. Dimohon untuk mengisi semua pernyataan pada skala ini dengan jujur. Kesungguhan dan kejujuran Anda sangat peneliti harapkan demi kualitas penelitian ini.

Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan Anda yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini. Setiap jawaban yang Anda berikan merupakan bentuk kontribusi yang sangat penting bagi penelitian ini.

Salam Hormat,

Firyal Salsabila

## **Identitas**

Nama :

Usia :

Program Studi :

Universitas :

## **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri
3. Adapun empat pilihan yang disediakan yaitu  
STS : Apabila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri Anda  
TS : Apabila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri Anda  
S : Apabila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri Anda  
STS : Apabila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri Anda
4. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Semua jawaban adalah benar selama itu benar-benar menggambarkan diri Anda
5. Pastikan kembali bahwa semua pernyataan telah terisi.

- **Skala Kecanduan Internet**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya terus memikirkan internet saat sedang mengikuti kegiatan lain				
2.	Saya gelisah jika harus <i>offline</i> dalam waktu yang lama				
3.	Saya akan mengecek sosial media ketika pembelajaran di kelas sudah selesai				
4.	Saya menolak untuk bermain dengan teman agar bisa <i>online</i> lebih lama				
5.	Saya menikmati waktu yang saya habiskan dengan teman dibandingkan hanya bermain <i>instagram</i>				
6.	Saya melihat konten di media sosial hingga menunda mengerjakan tugas kuliah				
7.	Saya <i>online</i> lebih lama demi mencapai kepuasan				
8.	Saya menunda beribadah karena masih asyik mengakses internet				
9.	Saya melakukan aktivitas yang sudah direncanakan dengan teratur tanpa terganggu dengan bermain sosial media				
10.	Saya akan berhenti mengakses internet ketika sudah memasuki waktu untuk tidur				
11.	Saya akan tetap bermain sosial media ketika perkuliahan sedang berlangsung				
12.	Saya tetap mengakses internet ketika sedang mengendarai kendaraan				
13.	Saya sering mengantuk di kelas karena mengakses internet sampai larut malam				
14.	Saya lebih suka bermain sosial media dibandingkan melakukan aktivitas yang lain				
15.	Saya memilih untuk memperluas relasi dari organisasi dibandingkan dari internet				
16.	Saya lebih memilih mengakses internet dibandingkan kumpul dengan keluarga				
17.	Saya segera menyelesaikan masalah terlebih dahulu sebelum bermain sosial media				

18.	Ketika sedang galau saya akan menghindari sosial media				
19.	Saya merahasiakan total biaya yang saya keluarkan untuk membeli kuota internet				
20.	Saya melihat konten di sosial media setelah selesai mengerjakan tugas kuliah				
21.	Saya menghabiskan waktu dalam sehari dengan mengakses internet				
22.	Saya akan berhenti mengakses internet ketika sudah waktunya beribadah				
23.	Aktivitas yang sudah direncanakan tertunda karena saya masih asyik bermain media sosial				
24.	Saya mengakses internet sesuai dengan waktu yang saya rencanakan sebelumnya				
25.	Saya tidur larut malam karena asyik mengakses internet				
26.	Saya akan bermain sosial media ketika perkuliahan sudah selesai				
27.	Saya terkadang gagal untuk mengurangi penggunaan internet secara berlebihan				
28.	Saya akan berhenti mengakses internet ketika sedang mengendarai kendaraan				
29.	Saya tidak merasa lapar saat sedang asyik mengakses internet				
30.	Saya menghindari rasa kantuk di kelas dengan mengakses internet seperlunya saja saat malam hari				
31.	Saya menunda mengerjakan tugas kuliah karena masih mengakses internet				
32.	Saya mengurangi bermain dengan teman agar bisa mengakses internet lebih lama				
33.	Untuk melupakan masalah yang ada saya akan bermain sosial media				
34.	Saya menutupi total kuota yang saya habiskan untuk penggunaan internet				

- **Skala Kontrol Diri**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengakses internet setiap saat				
2.	Walaupun mengetahui dampak bermain <i>game online</i> , saya tetap bermain seperti biasanya				
3.	Jika ada masalah, saya melampiaskan dengan kegiatan yang bermanfaat				
4.	Saya lebih percaya referensi <i>website</i> dibandingkan sumber ilmiah untuk tugas kuliah				
5.	Saya menjadi pemalas ketika sedang mengakses internet				
6.	Saya cenderung terburu-buru dalam mengambil keputusan				
7.	Saya melakukan sesuatu tanpa memikirkan dampak negatifnya				
8.	Saya lebih memilih istirahat daripada bermain sosial media				
9.	Saya lebih memilih untuk mengakses internet dibandingkan mengerjakan tugas kuliah				
10.	Saya sulit membatasi intensitas penggunaan internet				
11.	Karena mengetahui dampak bermain <i>game online</i> , saya mengurangi intensitasnya				
12.	Jika ada masalah, saya akan melampiaskan dengan bermain sosial media				
13.	Saya lebih percaya referensi dari sumber ilmiah dibandingkan <i>website</i> untuk tugas kuliah				
14.	Saya tetap mengakses pornografi walaupun saya mengetahui dampaknya				
15.	Saya mampu produktif saat terlepas penggunaan internet				
16.	Mengakses internet dengan intensitas yang lama akan menyenangkan				
17.	Saya mengambil keputusan berdasarkan pendapat orang lain				
18.	Saya melakukan sesuatu dengan penuh pertimbangan				

19.	Saya rela mengorbankan waktu istirahat demi bermain sosial media				
20.	Saya menghabiskan banyak waktu dengan menggunakan internet				

- **Skala Shyness**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merupakan individu yang kurang menyenangkan saat diajak berinteraksi				
2.	Saya merasa percaya diri meskipun penampilan saya berbeda dengan sekitar saya				
3.	Saya sungkan menolak permintaan orang lain				
4.	Saya cemas ketika berada di lingkungan yang asing				
5.	Saya merasa nyaman ketika berada di keramaian				
6.	Saya lancar saat berbicara di hadapan umum				
7.	Saya kesulitan menatap mata lawan bicara saya				
8.	Saya menyukai kegiatan yang membuat saya menjadi pusat perhatian				
9.	Denyut jantung saya menjadi cepat saat mempresentasikan sesuatu				
10.	Tubuh saya rileks meskipun ketika menjadi pusat perhatian				
11.	Saya merasa malu ketika penampilan saya berbeda dengan sekitar saya				
12.	Saya rileks walaupun berada di lingkungan yang asing				
13.	Saya merasa kurang nyaman ketika berada di keramaian				
14.	Saya terbata-bata saat berbicara di hadapan umum				
15.	Saya bisa menatap lawan bicara saya				
16.	Saya menghindari kegiatan yang membuat saya menjadi pusat perhatian				

17.	Denyut jantung saya stabil meskipun saat mempresentasikan sesuatu				
18.	Tubuh saya gemetar ketika menjadi pusat perhatian				
19.	Saya merupakan individu yang menyenangkan saat diajak berinteraksi				

#### Lampiran IV Skor Total Responden

No.	Kecanduan Internet	Kontrol Diri	<i>Shyness</i>
	Skor Total (Y)	Skor Total (X1)	Skor Total (X2)
1.	89	52	53
2.	72	61	44
3.	91	50	53
4.	96	54	57
5.	79	61	50
6.	74	66	55
7.	75	59	50
8.	84	51	51
9.	82	52	46
10.	76	52	60
11.	91	53	56
12.	87	46	48
13.	88	50	56
14.	77	60	48
15.	87	47	48
16.	71	60	47
17.	90	40	65
18.	78	58	49
19.	77	59	50
20.	69	58	51
21.	89	46	50
22.	94	45	57
23.	89	53	51
24.	85	42	45
25.	93	38	63
26.	78	57	51
27.	70	56	54
28.	90	46	56
29.	85	49	53
30.	89	46	52
31.	99	41	48
32.	88	43	49
33.	87	58	57
34.	87	47	46
35.	83	53	54
36.	96	41	52
37.	86	47	52
38.	83	57	48

39.	77	57	56
40.	88	49	58
41.	87	46	58
42.	80	49	42
43.	81	52	49
44.	86	46	65
45.	84	55	46
46.	68	57	43
47.	81	54	56
48.	94	38	70
49.	83	47	48
50.	74	55	62
51.	88	42	56
52.	94	47	54
53.	94	43	53
54.	87	43	47
55.	85	61	53
56.	79	49	57
57.	77	48	60
58.	80	52	63
59.	89	50	54
60.	96	38	54
61.	83	52	49
62.	60	66	43
63.	83	57	44
64.	85	45	49
65.	69	60	51
66.	94	41	48
67.	90	52	52
68.	77	54	38
69.	78	45	52
70.	77	58	53
71.	93	49	47
72.	83	54	56
73.	93	47	62
74.	88	46	65
75.	76	50	58
76.	87	61	62
77.	76	47	59
78.	86	48	51
79.	93	48	62
80.	77	55	50
81.	74	52	59
82.	81	55	60

83.	76	50	61
84.	90	43	47
85.	86	50	47
86.	72	52	56
87.	78	57	45
88.	72	61	43
89.	92	46	49
90.	88	50	49
91.	82	52	54
92.	80	53	56
93.	73	60	53
94.	77	54	46
95.	79	52	47
96.	91	47	52
97.	67	59	29
98.	104	38	58
99.	81	58	41
100.	84	51	57
101.	74	58	58
102.	72	53	61
103.	92	54	61
104.	88	56	50
105.	89	50	48
106.	92	41	48
107.	88	50	67
108.	82	54	66
109.	82	51	49
110.	64	64	51
111.	106	39	58
112.	79	62	39
113.	85	52	53
114.	91	47	54
115.	71	58	47
116.	85	53	46
117.	82	53	45
118.	89	53	50
119.	74	57	52
120.	79	60	40
121.	81	54	53
122.	91	42	48
123.	85	47	50
124.	84	56	64
125.	79	56	56
126.	77	51	51

127.	78	54	56
128.	80	56	50
129.	88	57	56
130.	80	56	57
131.	85	60	47
132.	90	51	60
133.	80	52	37
134.	78	50	52
135.	85	53	57
136.	85	55	57
137.	97	34	66
138.	79	48	65
139.	84	56	65
140.	88	51	48
141.	86	45	54
142.	85	47	48
143.	87	40	53
144.	75	65	50
145.	92	54	53
146.	83	50	61
147.	93	46	68
148.	84	50	48
149.	82	54	61
150.	62	61	38
151.	82	55	50
152.	89	48	59
153.	93	39	50
154.	89	44	54
155.	87	50	46
156.	88	46	50
157.	81	55	65
158.	84	47	47
159.	88	52	52
160.	74	56	44
161.	80	54	54
162.	95	43	48
163.	79	46	48
164.	85	52	66
165.	92	45	43
166.	70	55	46
167.	78	58	62
168.	85	55	54
169.	77	57	50
170.	88	49	53

171.	87	50	57
172.	83	52	55
173.	92	49	48
174.	82	50	48
175.	97	48	61
176.	71	60	53
177.	85	53	46
178.	92	41	53
179.	73	58	39
180.	73	56	47
181.	81	55	47
182.	70	61	50
183.	87	56	58
184.	71	65	56
185.	74	69	69
186.	90	47	66
187.	76	56	47
188.	72	53	47
189.	68	57	50
190.	75	53	42
191.	71	59	68
192.	88	57	47
193.	76	57	57
194.	97	51	40
195.	76	51	49
196.	79	53	52
197.	72	59	39
198.	79	52	40
199.	79	54	54
200.	97	46	61
201.	76	63	45
202.	90	56	55
203.	90	45	61
204.	103	38	59
205.	99	46	59
206.	89	52	68
207.	87	48	54
208.	85	54	49
209.	79	53	57
210.	76	60	59
211.	81	55	60
212.	85	51	38
213.	91	47	56
214.	88	50	53

215.	85	59	53
216.	72	54	53
217.	85	49	48
218.	93	45	58
219.	69	54	61
220.	78	51	58
221.	69	58	47
222.	89	51	49
223.	76	56	67
224.	77	58	52
225.	89	53	58
226.	88	54	60
227.	93	43	50
228.	87	52	60
229.	91	40	47
230.	96	39	59
231.	99	44	41
232.	81	54	54
233.	77	53	58
234.	64	66	58
235.	86	49	44
236.	85	56	53
237.	72	63	34
238.	80	54	38
239.	76	59	48
240.	64	59	39
241.	91	43	47
242.	81	60	42
243.	81	62	44
244.	93	47	45
245.	88	47	58
246.	91	39	61
247.	84	42	41
248.	86	54	47
249.	96	45	60
250.	101	40	46
251.	82	59	49
252.	88	48	56
253.	95	52	57
254.	89	49	50
255.	74	56	56
256.	84	48	49
257.	95	39	54
258.	68	59	50

259.	69	58	49
260.	90	44	58
261.	72	52	48
262.	88	46	60
263.	92	41	62
264.	89	52	59
265.	73	57	50
266.	58	67	42
267.	93	46	74
268.	85	52	35
269.	76	54	51
270.	86	47	42
271.	79	54	56
272.	80	51	50
273.	87	46	48
274.	84	54	48
275.	73	64	52
276.	85	49	51
277.	89	56	52
278.	75	55	46
279.	79	64	51
280.	80	64	48
281.	72	56	63
282.	90	49	56
283.	77	58	41
284.	56	68	40
285.	79	56	48
286.	94	50	52
287.	68	62	41
288.	84	46	47
289.	91	43	60
290.	82	53	54
291.	81	60	60
292.	90	51	48
293.	92	44	65
294.	79	50	52
295.	84	55	48
296.	74	62	31
297.	74	53	47
298.	84	53	49
299.	78	54	60
300.	98	54	61
301.	96	45	56
302.	71	55	56

303.	85	48	52
304.	92	50	73
305.	77	61	51
306.	79	43	41
307.	90	52	52
308.	79	57	59
309.	86	52	52
310.	71	68	37
311.	69	57	56
312.	73	63	44
313.	85	55	52
314.	78	55	60
315.	78	48	50
316.	86	50	50
317.	86	39	56
318.	82	56	65
319.	88	50	45
320.	76	60	43
321.	97	48	35
322.	82	45	45
323.	79	57	52
324.	79	55	50
325.	89	49	63
326.	80	55	55
327.	82	52	53
328.	84	46	51
329.	87	48	51
330.	66	58	44
331.	84	57	45
332.	92	43	57
333.	87	44	49
334.	79	55	54
335.	92	50	64
336.	69	65	50
337.	89	47	64
338.	62	60	39
339.	95	48	60
340.	64	63	33
341.	97	40	61
342.	90	43	48
343.	73	63	45
344.	63	67	46
345.	73	55	49
346.	82	59	51

347.	72	56	55
348.	84	45	61
349.	81	60	47
350.	82	56	65

## Lampiran V Hasil Uji Deskriptif & Kategorisasi

### - Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecanduan Internet	350	56	106	82.78	8.471
Kontrol Diri	350	34	69	52.11	6.547
Shyness	350	29	74	55.22	7.435
Valid N (listwise)	350				

### - Hasil Kategorisasi Kecanduan Internet

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 74,309$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$74,309 \leq X < 91,251$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 91,251$	Tinggi

Kecanduan Internet					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	62	17.7	17.7	17.7
	Sedang	236	67.4	67.4	85.1
	Tinggi	52	14.9	14.9	100.0
	Total	350	100.0	100.0	

### - Hasil Kategorisasi Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 45,563$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$45,563 \leq X < 58,657$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 58,657$	Tinggi

Kontrol Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	54	15.4	15.4	15.4
	Sedang	240	68.6	68.6	84.0
	Tinggi	56	16.0	16.0	100.0
	Total	350	100.0	100.0	

- Hasil Kategorisasi *Shyness*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 44,785$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$44,785 \leq X < 59,655$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 59,655$	Tinggi

Shyness					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	44	12.6	12.6	12.6
	Sedang	244	69.7	69.7	82.3
	Tinggi	62	17.7	17.7	100.0
	Total	350	100.0	100.0	

## Lampiran VI Hasil Uji Asumsi

### - Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		350
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.55747926
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.027
	Negative	-.042
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

### - Hasil Uji Linearitas Kecanduan Internet dan Kontrol Diri

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan Internet * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	14636.143	32	457.379	13.933	.000
		Linearity	13879.210	1	13879.2	422.808	.000
		Deviation from Linearity	756.933	31	24.417	.744	.839
	Within Groups		10405.917	317	32.826		
	Total		25042.060	349			

- Hasil Uji Linearitas Kecanduan Internet dan *Shyness*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan Internet * Shyness	Between Groups	(Combined)	5380.969	40	134.524	2.114	.000
		Linearity	2371.488	1	2371.488	37.271	.000
		Deviation from Linearity	3009.481	39	77.166	1.213	.189
	Within Groups		19661.091	309	63.628		
	Total		25042.060	349			

- Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients <sup>a</sup>								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	123.188	3.672		33.545	.000		
	Kontrol Diri	-.921	.047	-.712	-19.566	.000	.936	1.068
	Shyness	.146	.041	.128	3.515	.000	.936	1.068

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

## Lampiran VII Hasil Uji Hipotesis

### - Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	123.188	3.672		33.545	.000
	Kontrol Diri	<b>-.921</b>	.047	-.712	-19.566	.000
	Shyness	<b>.146</b>	.041	.128	3.515	.000

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

### - Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14262.994	2	7131.497	229.577	.000 <sup>b</sup>
	Residual	10779.066	347	31.064		
	Total	25042.060	349			

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

b. Predictors: (Constant), Shyness, Kontrol Diri

### - Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.755 <sup>a</sup>	.570	.567	5.573

a. Predictors: (Constant), Shyness, Kontrol Diri

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **1. Identitas Diri**

- A. Nama: Firyal Salsabila
- B. Tempat, Tanggal Lahir: Jakarta, 25 April 2001
- C. Alamat: Jatimekar, Jatiasih, Bekasi
- D. Email: firsalsaa@gmail.com

### **2. Riwayat Pendidikan**

- A. TK Darul Hikmah Jakarta
- B. SDN Jatimakmur V Bekasi
- C. SMPN 9 Bekasi
- D. SMAN 16 Bekasi

### **3. Pengalaman Magang dan Organisasi**

- A. Pengalaman Magang
  - a. Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah
- B. Pengalaman Organisasi
  - a. GEMA SC FPK UIN Walisongo sebagai staf Divisi Infokom
  - b. GEMA SC FPK UIN Walisongo sebagai Wakil Ketua Umum