

**PENGARUH HARGA DIRI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Laeli Ambar Dwi Cahyani

2107016114

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Laeli Ambar Dwi Cahyani

NIM : 2107016114

Program Studi : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Harga Diri dan Stres Akademik terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa di Kota Semarang” merupakan karya hasil yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Semarang, 5 Juni 2025



Laeli Ambar Dwi Cahyani

NIM. 2107016114

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

Judul : **PENGARUH HARGA DIRI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI KOTA SEMARANG**

Nama : Laeli Ambar Dwi Cahyani
NIM : 2107016114
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah oleh Dewan Pengaji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 26 Juni 2025

DEWAN
PENGUJI

Pengaji I

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198512022019032010

Pengaji II

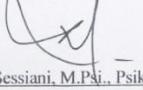
Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Pengaji III

Aldina Dyas Nurfitri, S.Psi., M.Si.
NIP. 199110262022032001

Pengaji IV

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

Pembimbing I

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198512022019032010

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



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 HARGA DIRI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI KOTA SEMARANG

Nama : Laeli Ambar Dwi Cahyani

NIM : 2107016114

Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog
NIP 19851202201903210

Semarang, 4 Juni 2025
Yang bersangkutan

Laeli Ambar Dwi Cahyani
2107016114

PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



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 HARGA DIRI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA DI KOTA SEMARANG

Nama : Laeli Ambar Dwi Cahyani

NIM : 2107016114

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 199201012019032036

Semarang, 4 Juni 2025
Yang bersangkutan

Laeli Ambar Dwi Cahyani
2107016114

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehdirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah dan inayah serta pertolongan yang diberikan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Harga Diri dan Stres Akademik terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa di Kota Semarang” ini dengan baik dan benar.

Penelitian dan penyusunan skripsi ini juga memiliki hambatan dan rintangan. Namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempata ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus penulis sampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A selaku Ketua Jurusan Psikologi
4. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog, selaku pembimbing 1 yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dari awal sampai menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Khairani Zikrinawari, S.Psi., M.A, selaku pembimbing 2 sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu, mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dari awal studi sampai menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu serta inspirasi kehidupan selama menjalani perkuliahan.

7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
8. Seluruh responden mahasiswa aktif di Kota Semarang yang berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Orang tua tercinta Rokhman dan Kahabidah, kakak penulis Rosidah Septiani, beserta adik penulis Rubbiya Ainnur Rakhmah dan Fatimah Azahra yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
10. Semua pihak yang sudah memberikan partisipasi dalam penulisan skripsi ini yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti mengakui penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 5 Juni 2025



Laeli Ambar Dwi Cahyani

2107016114

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi penulis persembahkan kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo.
2. Kedua orang tua tercinta, Rokhman dan Khbidah terimakasih telah mendidik penulis hingga titik ini. Terima kasih atas kasih sayang, doa dan pengorbanan tanpa batas yang selalu menjadi cahaya dalam setiap Langkah penulis. Semoga apa yang penulis capai ini dapat menjadi kebanggaan bagi kalian, sebagaimana kalian selalu menjadi kebanggaan penulis.
3. Kakak dan adik penulis, Rosidah Septiani, Rubbiya Ainnur Rakhmah, dan Fatimh Azahra yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat serta doa-doa selama penyelesaian skripsi dan hambatan lainnya selama ini. Terimakasih telah menjadi kakak dan adik yang hebat.
4. Keluarga besar penulis yang selalu mendukung dan mendoakan, menghibur serta memberi warna dalam keseharian penulis meskipun hanya melalui platform online.
5. Teman terdekat penulis selama menjalani perkuliahan Aizah, Hilmi, Topa, Rina, Salsa, dan Aldera terimakasih telah menyediakan pundak kalian ketika penulis berkeluh kesah, memberi kritik dan saran ketika penulis merasa bingung dan memberi dukungan untuk tidak menyerah selama menyelesaikan skripsi.
6. Diri penulis, Laeli terimakasih sudah bersedia untuk berproses sampai detik ini, meskipun proses mu lebih lama dari orang lain, jatuh bangun, tapi penulis tetap bangga kamu berhasil menyelesaikan dan sampai dititik ini. Terimakasih sudah berkali-kali bangkit dan tidak menyerah atas segala apa yang telah terjadi.

MOTTO

Fainnama'al 'usri yusro, Innama'al 'usrū yusro

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirooh : 6-7)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 1	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 2	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Konseptualisasi Kecanduan Internet	13
B. Konseptualisasi Harg Diri	23

C. Konseptualisasi Stres Akademik	28
D. Pengaruh Harga Diri dan Stres Akademik terhadap Kecanduan Internet	34
E. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	39
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	41
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	48
G. Teknik Analisis Data	49
H. Hasil Uji Coba	51
BAB IV	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Hasil Uji Asumsi	62
C. Hsil Uji Hipotesis.....	65
D. Pembahasan.....	67
BAB V.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	82
RIWAYAT HIDUP.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala.....	43
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kecanduan Internet	44
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Harga Diri.....	46
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	47
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Kecanduan Internet Setelah Dilakukan Uji Coba ..	51
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala Harga Diri Setelah Dilakukan Uji Coba.....	52
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik Setelah Dilakukan Uji Coba	53
Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Kecanduan Internet Aitem Gugur	53
Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Kecanduan Internet Aitem Valid	54
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Harga Diri Aitem Valid	54
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Stres Akademik Aitem Gugur.....	54
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Stres Akademik Aitem Valid	54
Tabel 4.1 Deskripsi Universitas Subjek Penelitian	56
Tabel 4.2 Deskriptif Data	58
Tabel 4.3 Rentang Kategorisasi Variabel Kecanduan Internet.....	58
Tabel 4.4 Distribusi Data Kecanduan Internet	59
Tabel 4.5 Rentang Kategorisasi Varibel Harga Diri	60
Tabel 4.6 Distribusi Data Harga Diri	60
Tabel 4.7 Rentang Kategorisasi Variabel Stres Akademik.....	61
Tabel 4.8 Distribusi Data Stres Akademik	62
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	63

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Kecanduan Internet dan Harga Diri	63
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Kecanduan Internet dan Stres Akademik	64
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas	64
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis secara Parsial	65
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis secara Simultan	66
Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengaruh Harga Diri dan Stres Akademik terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa di Kota Semarang.....	38
Gambar 4.1 Data Subjek Berdasarkan Usia.....	55
Gambar 4.2 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blueprint</i> Skala Penelitian	82
Lampiran 2 Skala Uji Coba.....	88
Lampiran 3 Bukti Uji Coba Skala <i>by Google Form</i>	95
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	96
Lampiran 5 Skala Penelitian	101
Lampiran 6 Bukti Penelitian	107
Lampiran 7 Skor Responden.....	108
Lampiran 8 Hasil Penelitian.....	112
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas.....	113
Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas.....	113
Lampiran 11 Multikolinieritas	114
Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis	114
Lampiran 13 Uji Regresi Linear Sederhana.....	115
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup.....	117

ABSTRACT

Internet addiction is an excessive use of the internet that results in dependence and disruption in various aspects of life. This study aims to empirically examine the influence of self-esteem and academic stress on internet addiction in students in Semarang City. The research method employed is quantitative, with a causal approach. The study included 301 students from Semarang City, selected using a non-probability sampling technique with the convenience sampling method. Data collection was carried out through a Likert scale in the form of a scale of internet addiction, self-esteem, and academic stress. The results of this study indicate that the first hypothesis was accepted with a significance value of $0.025 < 0.05$, suggesting that self-esteem has a significant influence on internet addiction among students in Semarang City. The second hypothesis was accepted with a significance value of $0.000 < 0.05$, meaning that there is an effect of academic stress on internet addiction in students in Semarang City. The third hypothesis was accepted with a significance value of $0.000 < 0.05$ and an Adjusted R Square value of 0.449, which means that there is an influence of self-esteem and academic stress on internet addiction of 0.449 or 44,9%. This study concludes that there is an influence of self-esteem and academic stress on internet addiction in students in Semarang City. Practical implications for students in Semarang City to improve self-esteem and manage academic stress, as well as theoretical implications for other researchers to develop research on internet addiction, self-esteem, and academic stress.

Keywords: *internet addiction, self-esteem, academic stress*

ABSTRAK

Kecanduan internet merupakan perilaku penggunaan internet yang berlebihan dan mengakibatkan ketergantungan serta gangguan pada berbagai aspek kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh harga diri dan stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 301 mahasiswa di Kota Semarang yang dipilih dengan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui skala likert berupa skala kecanduan internet, harga diri dan stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis pertama diterima dengan nilai signifikansi $0,025 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh harga diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Hipotesis kedua diterima dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya adanya pengaruh stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Hipotesis ketiga diterima dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai Adjusted R Square yaitu 0,449 yang artinya terdapat pengaruh harga diri dan stres akademik terhadap kecanduan internet sebesar 0,449 atau 44,9%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh harga diri dan stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Implikasi praktis bagi mahasiswa di Kota Semarang untuk meningkatkan harga diri dan mengelola stres akademik, serta implikasi teoritis bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian tentang kecanduan internet, harga diri, dan stres akademik.

Kata kunci: kecanduan internet, harga diri, stres akademik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era digitalisasi saat ini, perkembangan teknologi sangatlah pesat dan cepat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kemajuan teknologi tidak dapat dihindari, karena pada dasarnya bertujuan untuk mempermudah segala bentuk aktivitas manusia. Salah satu perkembangan teknologi yang paling penting adalah internet. Penggunaan smartphone terus meningkat karena beragam fitur aplikasinya yang mampu memberikan berbagai kemudahan bagi pengguna. Inovasi teknologi pada smartphone memungkinkan akses internet menjadi lebih praktis, sehingga internet kini telah menjadi kebutuhan utama bagi banyak orang.

Berdasarkan laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 tercatat mencapai 221.563.479 orang dari total populasi 278.696.200 jiwa pada tahun 2023. Survei penetrasi internet Indonesia 2024 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet telah mencapai 79,5%, meningkat sebesar 1,4% dibandingkan periode sebelumnya. Sejak 2018, penetrasi internet di Indonesia terus menunjukkan pertumbuhan, mulai dari 64,8% di tahun tersebut, meningkat menjadi 73,7% pada 2020, lalu 77,01% di 2022, hingga mencapai 78,19% pada 2023.

Kemajuan teknologi, terutama internet, semakin terasa relevan dalam beberapa tahun terakhir. Internet telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, memungkinkan berbagai aktivitas seperti bekerja, belajar, dan berbelanja dilakukan secara online dengan mudah. Namun, peningkatan penggunaan internet juga memunculkan permasalahan, salah satunya adalah kecanduan internet. Kenyamanan yang ditawarkan internet membuat banyak orang merasa sulit melepaskan diri dari akses digital. Misalnya, ketika sebelumnya seseorang harus pergi ke warung untuk membeli makanan, sekarang cukup melalui aplikasi di

smartphone. Menurut Young, kecanduan internet merujuk pada dorongan yang sulit dikendalikan untuk menggunakan internet secara berlebihan, yang mengakibatkan berkurangnya waktu tanpa akses internet, munculnya rasa cemas, serta penurunan interaksi sosial dan kualitas hubungan keluarga (Dalila et al., 2021). Menurut Young dan De Abreu (2017) mengklasifikasikan kecanduan internet menjadi enam aspek, yaitu: *salience, excessive use, neglecting work, anticipation, lack of control*, dan *neglecting social life*.

Kemajuan teknologi dalam game online yang semakin mutakhir juga semakin meningkatkan daya tarik internet. Kini, bermain game tidak lagi terbatas oleh jarak, cukup menggunakan smartphone yang ada di genggaman. Berdasarkan data, sebagian besar pengguna internet di Indonesia adalah generasi Z (kelahiran 1997-2012), yang mencapai 34,40%, diikuti oleh generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebesar 30,62%. Selanjutnya, gen X (kelahiran 1965-1980) menyumbang 18,98%, post gen Z (kelahiran 2013 ke atas) sebesar 9,17%, baby boomers (kelahiran 1946-1964) sebanyak 6,58%, dan pre boomer (kelahiran sebelum 1945) sebesar 0,24%. Angka-angka ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet adalah pelajar dan mahasiswa, yang merupakan kelompok usia paling rentan terhadap dampak positif maupun negatif dari penggunaan teknologi digital.

Generasi Z, yang saat ini banyak terdiri dari mahasiswa, sering disebut sebagai generasi digital native karena tumbuh bersama teknologi internet. Bagi mereka, penggunaan internet merupakan kebutuhan sehari-hari yang mencakup berbagai aktivitas, baik untuk hiburan, komunikasi, maupun kegiatan akademik. Namun, dengan akses yang luas ini, risiko perilaku kecanduan internet menjadi perhatian penting. Generasi ini rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan, seperti penurunan produktivitas, gangguan kesehatan mental, dan masalah sosial.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Muliani dan Widjaja (2022) terhadap 242 mahasiswa menemukan fakta mengejutkan. Sebanyak 80,2% responden mengaku mengalami kecanduan internet. Angka ini mengindikasikan bahwa masalah adiksi internet di kalangan mahasiswa telah mencapai proporsi yang sangat signifikan. Aktivitas seperti berkomunikasi secara online dengan teman, keluarga, atau dosen, serta mengerjakan tugas-tugas kuliah menggunakan platform digital menjadi bagian rutin dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Menurut penelitian Young (1997), seseorang yang menggunakan internet selama 20 hingga 80 jam per minggu sudah dapat dianggap mengalami kecanduan internet. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa dari generasi Z memiliki kerentanan tinggi terhadap efek negatif akibat penggunaan internet yang berlebihan.

Permasalahan terkait dengan kecanduan internet salah satunya mahasiswa. Tidak dapat dipungkiri bahwa semua aktivitas perkuliahan tidak lepas dari pengaruh internet. Mahasiswa yang sering menggunakan internet untuk keperluan akademik cenderung lebih rentan mengalami *problematic internet use* (PIU) atau penggunaan internet bermasalah. Dr. David Greenfield, dalam laman Victoria State Government (VSG, 2021), mendefinisikan PIU sebagai perilaku ketergantungan terhadap internet yang ditandai dengan kurangnya kemampuan mengontrol diri dan penggunaan internet secara berlebihan. Mahasiswa yang kurang mampu mengendalikan diri seringkali sulit berhenti menggunakan internet, bahkan kerap berpikir “sebentar lagi,” hingga akhirnya lupa waktu. Penggunaan internet yang berlebihan diartikan sebagai aktivitas online lebih dari lima jam per hari untuk hal yang bersifat diluar pendidikan atau diluar pekerjaan (Anand et al., 2021).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Agatha et al. (2023) pada November 2022 melibatkan 370 mahasiswa di Indonesia dan menemukan bahwa 28,6% di antaranya mengalami penggunaan internet bermasalah (PIU) tingkat parah, 15,1% mengalami PIU tingkat sedang, 15,4% berada

pada tingkat PIU ringan, dan 40,9% tidak menunjukkan tanda-tanda PIU. Secara keseluruhan, 59,1% mahasiswa dalam penelitian tersebut dapat dikategorikan mengalami kecanduan internet.

Berdasarkan hasil pra riset yang dilakukan pada 23 mahasiswa di Kota Semarang menggunakan *google form* yang disebarluaskan pada tanggal 30 September 2024. Hasil dari kuesioner perwakilan mahasiswa di Kota Semarang menunjukkan gejala-gejala keadaan individu yang mengalami kecanduan internet. Berikut ini hasil pra riset dengan aspek-aspek kecanduan internet:

Pra-penelitian yang dilakukan pada 23 mahasiswa di Kota Semarang menunjukkan adanya gejala kecanduan internet. Sebanyak 78,3% (18 orang) mahasiswa merasa hidup tanpa internet membosankan dan tidak menyenangkan (aspek *salience*), 34,8% (8 orang) sering memikirkan internet saat offline dan berkhayal saat sedang online (aspek *salience*), dan 87% (20 orang) waktu online dihabiskan lebih lama dari yang direncanakan (aspek *excessive use*). Sebanyak 52,2% (12 orang) mengaku sering begadang hingga kehilangan waktu tidur demi online (aspek *excessive use*), sementara 65,2% (15 orang) melaporkan penurunan produktivitas akibat penggunaan internet (aspek *neglect work*). Selain itu, 39,1% (9 orang) mahasiswa menyatakan nilai akademik mereka menurun karena terlalu sering online (aspek *neglect work*), dan 65,2% (15 orang) menggunakan internet sebagai pelarian saat menghadapi masalah (aspek *anticipation*). Sebanyak 82,6% (19 orang) mahasiswa juga menggunakan media sosial untuk menghibur diri saat sendiri atau senggang (aspek *anticipation*), sebanyak 43,5% (10 orang) merasa tidak tenang tanpa akses media sosial (aspek *anticipation*), dan sebanyak 39,1% (9 orang) kehilangan semangat saat tidak online (aspek *anticipation*). Sebanyak 34,1% (8 orang) bahkan mengalami tekanan sosial, seperti orang-orang di sekitar mereka yang mengeluhkan kebiasaan mereka bermain internet terlalu lama (aspek *lack of control*). Sebanyak 65,2% (15 orang) mahasiswa berkata "sebentar lagi"

ketika sedang online (aspek *lack of control*). Sebanyak 73,9% (17 orang) mahasiswa berusaha mengurangi waktu untuk online tapi gagal (aspek *lack of control*). Sebanyak 13% (3 orang) mahasiswa lebih memilih kesenangan main internet dibandingkan menghabiskan waktu bersama teman (aspek *neglect social life*). Sebanyak 52,2% (12 orang) mahasiswa sering menjalin pertemanan baru dengan sesama pengguna internet (aspek *neglect social life*). Berdasarkan hasil prariset tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa di Kota Semarang telah mengalami aspek-aspek kecanduan internet.

Berbagai tema dari prariset ini mengindikasikan karakteristik kecanduan internet, seperti sulit mengurangi waktu online, sering begadang, penurunan produktivitas, dan penggunaan internet sebagai pelarian emosional. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan internet pada mahasiswa adalah harga diri. Menurut Mulyana dan Afriani (2018), harga diri adalah cara seseorang menilai dirinya sendiri, mencakup bagaimana ia melihat dan merasakan nilai, kemampuan, serta kualitas yang dimilikinya. Rosenberg menambahkan bahwa harga diri merupakan pandangan keseluruhan individu terhadap dirinya, yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas dengan dirinya sendiri dan menghargai keberadaannya. Individu dengan harga diri tinggi biasanya merasa dirinya berharga, kompeten, dan mampu menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, mereka yang memiliki harga diri rendah sering kali merasa kurang bernilai, tidak layak, atau bahkan tidak mampu mencapai standar yang diharapkan oleh diri sendiri maupun orang lain (Mulyana & Afriani, 2018).

Harga diri yang rendah sering kali dikaitkan dengan perasaan tidak aman, keraguan terhadap kemampuan diri, dan ketergantungan pada validasi eksternal. Mahasiswa dengan harga diri rendah cenderung lebih rentan terhadap tekanan sosial dan akademik, yang dapat memicu perilaku menghindar, seperti penggunaan internet yang berlebihan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan harga diri rendah

cenderung lebih sering menggunakan media sosial dibandingkan dengan mereka yang memiliki harga diri tinggi. Kebiasaan ini berpotensi meningkatkan risiko kecanduan internet (Latief et al., 2018). Media sosial, misalnya, sering kali menjadi platform di mana individu mencari pengakuan dan validasi melalui likes, komentar, atau jumlah pengikut. Bagi mahasiswa dengan harga diri rendah, interaksi di media sosial dapat memberikan rasa kepuasan sementara, meskipun pada akhirnya justru memperburuk perasaan tidak aman dan ketergantungan pada dunia maya.

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa keterampilan sosial yang kurang memadai cenderung dimiliki oleh mahasiswa dengan harga diri rendah. Mereka sering mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang hangat dan memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Akibatnya, mahasiswa lebih sering beralih ke internet sebagai cara untuk mendapatkan dukungan sosial dan mengatasi ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari (Nowland et al., 2018). Internet menjadi tempat pelarian bagi individu dengan harga diri rendah untuk mengurangi perasaan negatif yang mereka alami, seperti kesepian, kecemasan, atau perasaan tidak diterima (Nie et al., 2017). Dalam konteks ini, internet berfungsi sebagai mekanisme coping yang tidak sehat, di mana individu menghindari masalah nyata dengan melarikan diri ke dunia virtual.

Lebih lanjut, harga diri yang rendah juga dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang diri mereka dalam konteks akademik. Mahasiswa dengan harga diri rendah sering kali merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik, yang dapat memperparah perasaan stres dan kecemasan. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi negatif ini mendorong mereka untuk mencari kenyamanan di internet, baik melalui media sosial, game online, atau konten hiburan lainnya. Hal ini menciptakan siklus yang sulit diputus, di mana penggunaan internet yang berlebihan justru semakin menurunkan produktivitas dan memperburuk performa akademik, yang pada gilirannya semakin menurunkan harga diri.

Selain faktor harga diri, stres akademik juga berperan penting dalam mempengaruhi kecanduan internet pada mahasiswa. Menurut Barseli et al. (2017) stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Stres akademik menurut Busari (2014) terjadi ketika individu merasa tertekan oleh tuntutan yang dianggap berlebihan dan sulit diatasi. Ketika mahasiswa tidak mampu mengelola stres ini secara efektif, mereka cenderung mencari cara untuk menghindar atau mengurangi tekanan yang dirasakan, dan salah satu cara yang paling mudah diakses adalah melalui internet. Stres akademik yang disebabkan oleh tekanan tuntutan kuliah, ujian, serta ekspektasi akademik, dapat memicu mahasiswa untuk mencari pelarian melalui internet. Dalam kondisi stres, mahasiswa sering menggunakan internet untuk bersosialisasi atau mengakses hiburan sebagai upaya mengurangi kecemasan dan tekanan yang mereka rasakan. Hal ini dapat meningkatkan risiko kecanduan internet, karena penggunaan internet yang berlebihan menjadi cara bagi mahasiswa untuk mengalihkan perhatian dari masalah akademik yang dihadapi.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi signifikan dengan tingkat kecanduan internet. Mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku penggunaan internet secara kompulsif sebagai mekanisme coping. Mekanisme coping ini sering kali bersifat maladaptif, artinya meskipun memberikan kelegaan sementara, penggunaan internet yang berlebihan justru dapat memperburuk masalah yang dihadapi. Misalnya, mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game online atau scrolling media sosial mungkin merasa terhibur untuk sementara waktu, tetapi hal ini dapat mengganggu jadwal belajar, mengurangi waktu istirahat, dan pada akhirnya menurunkan performa akademik. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa kecanduan internet dapat memperburuk kesehatan mental mahasiswa, seperti memicu

peningkatan gejala kecemasan dan depresi. Kondisi ini menciptakan lingkarlu setan di mana stres akademik memicu penggunaan internet yang berlebihan, yang kemudian memperparah stres dan masalah mental.

Selain itu, mahasiswa yang menghadapi stres akademik sering memanfaatkan internet sebagai pelarian dari tekanan realistik akademik, khususnya media sosial dan platform hiburan. Media sosial, misalnya, menawarkan ruang di mana mahasiswa dapat merasa diterima dan diakui, terutama ketika mereka merasa gagal atau tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana mahasiswa membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampaknya lebih sukses atau bahagia. Hal ini dapat memperburuk perasaan tidak mampu dan meningkatkan stres akademik. Platform hiburan, seperti video streaming atau game online, juga sering digunakan sebagai cara untuk melupakan sejenak tekanan akademik, tetapi penggunaan yang tidak terkontrol dapat mengganggu keseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat.

Stres akademik juga dapat memengaruhi pola tidur mahasiswa, yang pada gilirannya memperparah kecanduan internet. Mahasiswa yang merasa terbebani oleh tuntutan akademik sering kali mengalami kesulitan tidur atau begadang untuk menyelesaikan tugas. Ketika mereka merasa lelah dan stres, mereka cenderung mencari hiburan atau relaksasi melalui internet, yang dapat menyebabkan mereka terjaga hingga larut malam. Kebiasaan ini tidak hanya mengurangi kualitas tidur tetapi juga meningkatkan ketergantungan pada internet sebagai sumber kenyamanan. Penelitian tersebut mendukung temuan bahwa stres akademik memainkan peran penting dalam meningkatkan risiko kecanduan internet di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan fenomena ini, penelitian dengan judul "Pengaruh Harga Diri dan Stres Akademik Terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa di Kota Semarang" diusulkan untuk lebih memahami hubungan antara kedua faktor ini terhadap perilaku kecanduan internet di kalangan mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan dalam latar belakang, penulis menyusun rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah harga diri memiliki pengaruh terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang?
2. Apakah stres akademik memiliki pengaruh terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang?
3. Apakah harga diri dan stres akademik memiliki pengaruh terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Menguji secara empiris pengaruh harga diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.
2. Menguji secara empiris pengaruh stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.
3. Menguji secara empiris pengaruh harga diri dan stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman tentang faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kecanduan internet, khususnya pada kalangan mahasiswa. Hasil penelitian dapat memperkaya teori-teori tentang harga diri, stres akademik, dan kecanduan internet, serta memperluas pemahaman tentang interaksi antara faktor-faktor tersebut.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Memberikan sumbangan pemikiran bagi subjek penelitian dalam mengurangi atau terhindar dari pengaruh kecanduan internet

b. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut yang berhubungan mengenai kecanduan internet, harga diri, dan stres akademik pada mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini mengkaji pengaruh harga diri dan stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Untuk memastikan orisinalitas dan menghindari duplikasi, peneliti telah menelaah berbagai penelitian terdahulu yang relevan, yaitu:

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Rahmah Amilia (2022) dengan judul "Pengaruh Pola Asuh Otoritatif dan Harga Diri terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang" bertujuan untuk menguji hubungan antara pola asuh otoritatif, harga diri, dan kecanduan internet. Dengan sampel sebanyak 400 responden. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh otoritatif berpengaruh signifikan terhadap kecanduan internet dengan nilai signifikansi 0,015 (<0,05), demikian juga dengan harga diri yang memiliki pengaruh signifikan dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Secara keseluruhan, kedua variabel tersebut berkontribusi terhadap kecanduan internet dengan nilai signifikansi 0,000 dan kontribusi sebesar 29,4%. Penelitian ini berbeda dengan penelitian terbaru pada variabel X2 yang digunakan.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Nafi Nur Rosyid (2024) dengan judul "Hubungan Antara Kesepian dan Harga Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMA Takhassus Al-Quran Demak" bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesepian, harga diri, dan kecanduan internet. Dengan sampel 92 responden. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda dan uji product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian dan harga diri tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kecanduan internet, dengan nilai signifikansi

0,437 ($p > 0,05$). Selain itu, tidak ditemukan hubungan signifikan antara kesepian dan kecanduan internet ($r_{xy} = 0,065$, $p > 0,05$) maupun antara harga diri dan kecanduan internet ($r_{xy} = -0,118$, $p > 0,05$). Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal variabel yang diteliti. Penelitian ini menambahkan variabel X2 yang belum diteliti sebelumnya.

Penelitian ketiga oleh Rahmatia Fadhilah Gunawan (2024) meneliti "*Pengaruh Stres Akademik terhadap Kecanduan Internet Dimoderasi oleh Dukungan Orang Tua pada Remaja*". Studi ini bertujuan mengetahui apakah dukungan orang tua memoderasi hubungan stres akademik dengan kecanduan internet. Dengan metode kuantitatif, penelitian melibatkan 456 remaja melalui teknik *accidental sampling*. Hasilnya menunjukkan stres akademik memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kecanduan internet, sementara dukungan orang tua tidak memiliki pengaruh langsung atau sebagai moderator. Namun, dukungan orang tua berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal variabel yang diteliti. Penelitian ini menambahkan variabel X1 yang belum diteliti sebelumnya.

Penelitian keempat oleh Rachmat Mirsuandi (2018) dengan judul penelitian "*Hubungan antara Adversity Quotient dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa di Yogyakarta*" bertujuan menganalisis hubungan antara *adversity quotient* (AQ) dengan kecanduan internet. Dengan metode kuantitatif, penelitian melibatkan 100 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara AQ dan kecanduan internet ($r = -0,346$, $p < 0,005$). Kontribusi AQ terhadap kecanduan internet adalah 11,9%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal variabel yang diteliti. Penelitian ini menambahkan variabel X1, dan X2 yang belum diteliti sebelumnya.

Penelitian kelima oleh Syifa Nabila, Nita Rohayati, dan Puspa Rahayu Utami (2023) meneliti penelitian berjudul "*Pengaruh Harga Diri*

terhadap Kecenderungan Adiksi Internet pada Siswa SMK Negeri 1 Karawang". Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan *convenience technique sampling*. Sebanyak 292 siswa yang menjadi subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan kecanduan internet, dengan kontribusi sebesar 8%. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal variabel yang diteliti. Penelitian ini menambahkan variabel X2 yang belum diteliti sebelumnya.

Penelitian keenam oleh Nurulsani S. Abd. Latief, dan Endah Retnowati (2018) dalam penelitian "*Internet pada Remaja Loneliness and Self Esteem as Prediction of Internet Addiction in Adolescents*". Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik simple random sampling dengan subjek sebanyak 35 responden. Hasil penelitian menemukan bahwa kesepian dan harga diri dapat berperan sebagai prediktor kecanduan internet. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal variabel yang diteliti. Penelitian ini menambahkan variabel X2 yang belum diteliti sebelumnya.

Berdasarkan dari keaslian penelitian di atas belum ada yang meneliti tentang harga diri dan stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Berdasarkan pernyataan terebut maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Mengingat bahwa adanya peningkatan penggunaan internet yang mampu membuat mahasiswa mengalami kecanduan internet. Maka penulis menetapkan untuk meneliti "**Pengaruh Harga Diri dan Stres Akademik terhadap Kecanduan Internet pada mahasiswa di Kota Semarang**"

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konseptualisasi Kecanduan Internet

1. Definisi Kecanduan Internet

Young dan De Abreu (2017) mengartikan kecanduan internet sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan internet, yang dapat menyebabkan kerusakan serius pada berbagai aspek kehidupan. Hal ini ditandai dengan dorongan kuat untuk terus terhubung ke internet dan menghabiskan waktu secara berlebihan demi memenuhi kebutuhan kepuasan pribadi (Azizah et al., 2019). Wu et al. (2021) menambahkan bahwa kecanduan internet merupakan pola penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkendali, yang berdampak pada gangguan dalam berbagai aspek kehidupan individu. Ini termasuk gangguan pada kehidupan sosial, akademik, atau pekerjaan, serta masalah kesehatan fisik dan mental.

Menurut Pontes et al. (2015), adiksi internet merujuk pada penggunaan internet yang berlebihan hingga menjadi perilaku patologis. Kondisi ini ditandai oleh kesulitan individu dalam mengatur waktu saat menggunakan internet serta kecenderungan untuk lebih tertarik pada dunia maya dibandingkan dengan kehidupan nyata. Adiksi internet dianggap sebagai bentuk kecanduan teknologi (seperti kecanduan komputer) dan termasuk dalam kategori kecanduan perilaku (seperti perjudian kompulsif).

Menurut Latief et al. (2018), kecanduan internet dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang kehilangan kontrol atas penggunaannya, akibatnya, penggunaan internet menjadi berlebihan dan berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Hal ini seringkali ditandai dengan gejala seperti hilangnya kesadaran waktu, mengabaikan kebutuhan dasar, ketergantungan emosional pada

internet, dan dampak sosial atau akademik yang merugikan. Kecanduan ini juga berhubungan dengan faktor-faktor seperti kesulitan menyesuaikan diri, stres, dan perasaan terisolasi.

Dari berbagai pandangan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet merupakan perilaku penggunaan internet yang berlebihan dan mengakibatkan sulit lepas serta gangguan pada berbagai aspek kehidupan.

2. Aspek-Aspek Kecanduan Internet

Menurut Pontes et al. (2015), dimensi kecanduan internet meliputi berbagai faktor yang memengaruhi perilaku individu, diantaranya adalah:

a. *Salience*

Kecanduan internet terjadi saat aktivitas berselancar di dunia maya menjadi pusat perhatian dalam hidup seseorang. Pikirannya terus terpaku pada internet, sehingga merasa sangat membutuhkannya dan sulit untuk lepas dari kebiasaan ini.

b. *Mood Modification*

Individu merasakan kebahagiaan atau ketenangan (misalnya, untuk meredakan stres) saat terlibat dalam perilaku adiktif terhadap internet.

c. *Tolerance*

Menggambarkan kebutuhan untuk menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan internet demi mencapai kepuasan yang sama, karena penggunaan dalam durasi yang sama tidak lagi memberikan efek signifikan.

d. *Withdrawal*

Gejala-gejala ini muncul dalam rentang waktu beberapa hari hingga satu bulan setelah seseorang mengurangi atau menghentikan penggunaan internet. Kondisi ini dapat menyebabkan tekanan

emosional atau gangguan dalam hubungan sosial, pribadi, atau pekerjaan.

e. *Conflict*

Terjadi benturan antara individu yang kecanduan dengan orang-orang di sekitarnya, pekerjaan, kehidupan sosial, hobi, atau bahkan konflik internal terkait aktivitas tertentu.

f. *Relapse*

Situasi ini terjadi ketika individu kembali menggunakan internet secara berlebihan, meskipun mereka belum pulih sepenuhnya dari perilaku kecanduan tersebut.

Young dan De Abreu (2017) mengembangkan sebuah instrumen yang dikenal dengan nama *Internet Addiction Test* (IAT), yang dirancang untuk mengukur sejauh mana tingkat keparahan kecanduan internet pada individu dengan mengacu pada enam aspek kecanduan internet sebagai berikut:

a. *Salience*

Tingkat *salience* yang tinggi menunjukkan bahwa individu sangat terikat dengan internet dan merasa sangat tertarik atau terhibur oleh penggunaannya. Mereka cenderung menyembunyikan aktivitas online mereka dari orang lain dan mungkin kehilangan minat terhadap kegiatan lain atau hubungan sosial, lebih memilih untuk menghabiskan waktu sendirian di internet. Selain itu, kecenderungan untuk terus-menerus menggunakan internet sering kali menjadi cara bagi seseorang untuk melarikan diri dari perasaan negatif, pikiran mengganggu, atau masalah yang dihadapi. Individu seolah-olah mencari pelarian dalam dunia maya untuk menghindari kenyataan yang tidak menyenangkan.

b. *Excessive Use*

Tingkat penggunaan berlebihan yang tinggi menunjukkan bahwa individu cenderung menggunakan internet secara kompulsif dan

berlebihan, serta kesulitan mengontrol waktu yang mereka habiskan online, yang sering disembunyikan dari orang lain. Selain itu, mereka mungkin mengalami perasaan cemas, marah, atau depresi jika dipaksa untuk tidak mengakses internet dalam waktu tertentu.

c. *Neglecting Work*

Tingkat mengabaikan pekerjaan yang tinggi menunjukkan bahwa individu mungkin melihat internet sebagai kebutuhan utama, setara dengan barang-barang seperti televisi, microwave, atau telepon. Waktu yang dihabiskan untuk online dapat berdampak signifikan pada kinerja di pekerjaan atau sekolah, menyebabkan penurunan produktivitas. Selain itu, individu tersebut cenderung menjadi defensif atau enggan membicarakan berapa banyak waktu yang mereka habiskan di internet.

d. *Anticipation*

Tingkat antisipasi yang tinggi menunjukkan bahwa individu cenderung terus memikirkan internet atau merasa perlu menggunakannya, bahkan ketika mereka tidak sedang online, dan merasa terdesak untuk kembali mengakses internet saat mereka offline.

e. *Lack of Control*

Tingkat *lack of control* yang tinggi menunjukkan bahwa individu kesulitan mengatur waktu yang mereka habiskan di internet. Seringkali, individu-individu tersebut terjebak dalam penggunaan internet yang melebihi durasi yang telah mereka tetapkan sebelumnya. Hal ini kemudian memicu keluhan dari orang-orang di sekitar mereka mengenai intensitas waktu yang mereka habiskan untuk berselancar di dunia maya.

f. *Neglecting Social Life*

Tingkat *neglecting social life* yang tinggi menunjukkan bahwa individu cenderung menggunakan hubungan online untuk mengatasi

masalah atau meredakan stres emosional. Mereka juga sering membentuk hubungan baru dengan sesama pengguna internet, memanfaatkan dunia maya untuk menggantikan atau mengisi kekurangan hubungan sosial yang mungkin tidak ada atau hilang dalam kehidupan nyata mereka.

Menurut Wu et al. (2021) bahwa terdapat dua aspek dari kecanduan internet yaitu:

a. *Device*

Aspek ini merupakan penggolongan kecanduan internet kedalam *non-mobile internet addiction* dan *smartphone addiction* didasarkan pada pola perilaku yang berbeda.

b. *Content*

Aspek ini merupakan tentang *gaming* dibedakan dengan penggunaan internet secara umum.

Dapat disimpulkan bahwa menurut Pontes et al. (2015), terdapat enam aspek kecanduan internet, yaitu: *salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse*. Sementara itu, Young dan De Abreu (2017) mengidentifikasi enam aspek utama kecanduan internet, yaitu: *salience, excessive use, neglecting work, anticipation, lack of control, dan neglecting social life*. Di sisi lain, Wu et al. (2021) menyebutkan dua aspek kecanduan internet, yaitu: *device* dan *content*.

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi aspek-aspek dari Young dan De Abreu (2017) dikarenakan teori tersebut banyak peneliti terdahulu yang memakai sehingga dinilai memiliki akurasi dan originalitas yang lebih tinggi, yang mana aspek tersebut meliputi: *salience, excessive use, neglecting work, anticipation, lack of control, dan neglecting social life*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Internet

Menurut Pontes et al. (2015) kecanduan internet dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, di antaranya:

a. Faktor Internal

1) Jenis Kelamin

Menurut hasil studi pria cenderung lebih sering mengalami kecanduan internet dibandingkan wanita. Angka yang diperoleh menunjukkan bahwa persentase pria yang kecanduan internet mencapai 30,6%, sementara pada wanita hanya 21,2%. Hasil serupa ditemukan oleh Dalbudak et al. (2013) dalam penelitian terhadap 319 partisipan, di mana kecanduan internet pada pria mencapai 20,0% sedangkan pada wanita hanya 9,4%.

2) Harga Diri

Seringkali, orang yang kecanduan internet mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, merasa sedih, dan kurang percaya diri. Penelitian Latief et al. (2018) menunjukkan bahwa rendahnya harga diri bisa menjadi salah satu penyebab seseorang kecanduan internet. Mereka yang kurang percaya diri cenderung mencari pelarian di dunia maya.

3) Agresi

Susanto (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa kecanduan game online seringkali diiringi oleh peningkatan perilaku agresif. Hal ini mungkin terkait dengan sifat kompetitif dan penuh konflik dari banyak permainan daring.

b. Faktor Eksternal

1) Keluarga

Peran orang tua sebagai bagian penting dalam keluarga sangat krusial dalam mengawasi dan mencegah anak-anak terjerumus dalam kecanduan internet. Pola asuh yang diterapkan orang tua memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kecanduan

internet pada anak. Penelitian Fatimah (2019) menunjukkan adanya dampak signifikan dari pola asuh orang tua terhadap kecanduan internet. Selain itu, penelitian Fahrizal et al. (2024) mengindikasikan kemungkinan adanya hubungan antara struktur keluarga inti yang melibatkan peran ayah dan ibu dengan keterlibatan anak-anak dalam penggunaan perangkat elektronik.

2) Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya juga mempengaruhi kecenderungan seseorang terhadap kecanduan internet. Ketika tekanan dari teman sebaya rendah, kemungkinan individu untuk kecanduan internet menjadi lebih kecil. Menurut penelitian Esen & Gündoğdu (2010), tekanan teman sebaya secara positif memengaruhi perilaku kecanduan internet. Artinya, jika tekanan teman sebaya rendah, maka penggunaan internet akan menurun, begitu pula sebaliknya.

3) Dukungan Sosial

Penelitian Norpajriati (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi kecanduan internet. Artinya, semakin banyak dukungan yang diterima seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka untuk terlalu sering menggunakan internet.

Menurut Latief et al. (2018), ada beberapa faktor yang memengaruhi kecanduan internet, di antaranya adalah:

a. Kesepian

Ketika merasa sendirian, internet sering jadi pelarian. Media sosial, game online, atau chatting memberikan ilusi hubungan sosial yang membuat kita merasa "ditemani," meskipun hubungan itu mungkin hanya sementara atau dangkal.

b. Harga Diri

Penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo dan Mulyani (2020) pada mahasiswa menunjukkan bahwa rendahnya harga diri dapat menjadi faktor risiko kecanduan internet.

c. Kontrol Diri Rendah

Ketika sulit mengendalikan diri, kita cenderung terjebak scrolling tanpa henti, binge-watching video, atau terus bermain game, bahkan ketika tahu ada hal penting lain yang harus dilakukan. Internet menawarkan godaan instan yang sulit diabaikan.

d. Depresi

Orang yang mengalami depresi sering mencari pelarian, dan internet menjadi tempat yang nyaman. Hiburan, ruang anonim untuk curhat, atau sekadar "melarikan diri" dari kenyataan bisa menjadi alasan mengapa seseorang terus-menerus online.

e. Perasaan Malu

Orang yang merasa malu atau takut dihakimi di dunia nyata mungkin lebih memilih berinteraksi di internet. Di dunia maya, mereka bisa menjadi "orang lain" atau berbicara tanpa takut langsung dihakimi.

f. Tingkat Kepuasaan Hidup yang Rendah

Ketika merasa hidup tidak memuaskan, internet menjadi cara mudah untuk mengalihkan perhatian. Dunia online menawarkan hiburan, informasi, dan interaksi yang seringkali lebih menarik dibanding kenyataan yang dirasa monoton atau mengecewakan.

Rahardjo (2019) menyebutkan tiga faktor yang dapat memengaruhi kecanduan internet pada individu, di antaranya adalah:

a. Kesepian,

Rasa kesepian mendorong individu untuk mencari hubungan sosial di dunia maya. Hasil studi ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Rizki dan Andayani (2023) pada siswa SMA Negeri

99 Jakarta menunjukkan bahwa peningkatan kesepian akan diikuti oleh peningkatan kecanduan internet.

b. Kecenderungan Depresi

Individu yang mengalami gejala depresi seringkali memanfaatkan internet sebagai mekanisme coping untuk menghindari perasaan negatif.

c. Harga Diri Negatif

Individu yang kurang percaya diri sering kali lebih memilih dunia maya karena merasa lebih nyaman dan diterima di sana dibandingkan dengan berinteraksi langsung dengan orang lain. Temuan Rahardjo (2019) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa rendahnya harga diri dapat mendorong seseorang untuk kecanduan internet

Busari (2016) menyebutkan 5 faktor yang mempengaruhi kecanduan internet yaitu:

a. Stres Akademik

Stres akademik dapat membuat individu merasa tertekan dan mencari cara untuk menghindar atau mengurangi stres tersebut melalui penggunaan internet.

b. Motivasi

Motivasi untuk menggunakan internet, seperti mencari informasi, bermain game, atau menghindari stres, dapat mempengaruhi kecanduan internet.

c. Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif yang lebih rendah dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap kecanduan internet.

d. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial yang mendukung penggunaan internet, seperti teman atau keluarga yang juga menggunakan internet secara berlebihan, dapat mempengaruhi kecanduan internet.

e. Kemampuan Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi yang lebih rendah dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap kecanduan internet sebagai cara untuk menghindari atau mengurangi stres emosional.

Dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi kecanduan internet menurut Pontes et al. (2015) yaitu jenis kelamin, harga diri, agresi, keluarga, teman sebaya, dan dukungan sosial. Menurut Latief et al. (2018) yaitu kesepian, harga diri, control diri rendah, depresi, perasaan malu, dan tingkat kepuasaan hidup rendah. Menurut Rahardjo (2019) yaitu kesepian, dan harga diri negatif. Menurut Busari (2016) yaitu stres akademik, motivasi, kemampuan kognitif, lingkungan sosial, dan kemampuan mengelola emosi.

4. Kecanduan Internet dalam Perspektif Islam

Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Ashr ayat 1-3, yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّلِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۝ وَتَوَاصَوْا بِالصَّابَرِ (٣)

Artinya; Demi masa (1). Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian (2). Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran (3).

Korelasi ayat ini dengan kecanduan internet yaitu Menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*, kata *al-'asr* dimaknai sebagai waktu secara umum. Dalam budaya Arab, waktu sering dikaitkan dengan keberuntungan atau kesialan, namun melalui surat ini, Allah membantah anggapan tersebut. Semua waktu memiliki nilai yang sama; yang membedakan hanyalah kualitas amal manusia di dalamnya. Allah memilih bersumpah dengan kata '*asr* untuk menunjukkan pentingnya waktu, terutama sebagai simbol masa ketika seseorang memetik hasil

usahaanya. Kerugian hidup tidak selalu terasa saat ini, namun akan disadari menjelang akhir kehidupan. Waktu adalah modal utama manusia, dan jika tidak dimanfaatkan dengan baik, maka bukan hanya keuntungan yang hilang, tetapi juga modal itu sendiri. Misalnya, individu yang kecanduan internet cenderung menyia-nyiakan waktu dan melalaikan tanggung jawabnya.

B. Konseptualisasi Harga Diri

1. Definisi Harga Diri

Menurut Hurlock (1997), harga diri dapat diartikan sebagai penilaian positif secara keseluruhan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain, harga diri mencerminkan sejauh mana individu merasa puas dan percaya diri dengan siapa dirinya. Tafarodi dan Swann (2001) berpendapat bahwa harga diri seseorang terbentuk dari penilaian terhadap kemampuan diri dan persepsi orang lain.

Menurut Verkuyten (2003), harga diri adalah konsep holistik tentang diri yang merujuk pada penilaian menyeluruh terhadap diri sendiri sebagai individu, atau bagaimana seseorang merasakan dirinya secara utuh. Sementara itu, Baron dan Byrne (2012) menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, di mana sikap seseorang terhadap diri mereka dapat bervariasi dari dimensi positif hingga negatif. Suhron (2017) berpendapat bahwa harga diri seseorang terbentuk dari bagaimana individu tersebut memandang dirinya sendiri.

Berdasarkan pandangan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan penilaian keseluruhan seseorang terhadap dirinya sendiri, yang menunjukkan seberapa puas, percaya diri, dan menerima diri secara utuh, serta dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuan diri dan pandangan orang lain.

2. Aspek-Aspek Harga Diri

Menurut Suhron (2021), terdapat tiga aspek yang termasuk dalam harga diri, yaitu:

- a. Perasaan Berharga

Kepercayaan diri yang tinggi, yang tercermin dalam perasaan berharga, memungkinkan individu untuk mengelola emosi dan perilaku secara efektif. Selain itu, individu tersebut juga cenderung memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan sikap terbuka terhadap umpan balik.

- b. Perasaan Mampu

Perasaan mampu adalah keyakinan individu bahwa ia dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Individu dengan rasa mampu cenderung memiliki sikap yang demokratis, pandangan yang realistik, dan keberanian untuk menghadapi tantangan baru. Mereka aktif, tidak mudah bingung saat menghadapi situasi tak terduga, serta menyadari keterbatasan diri tanpa merasa sempurna. Jika berhasil mencapai tujuan dengan efisien, mereka cenderung memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri.

- c. Perasaan Diterima

Perasaan diterima timbul ketika seseorang merasa diterima oleh kelompoknya apa adanya. Ketika individu merasa diakui dan dihargai sebagai bagian dari kelompok, ia akan merasakan penerimaan dan penghormatan dari anggota kelompok tersebut.

Menurut Tafarodi dan Swann (2001), terdapat dua aspek yang terkandung dalam harga diri, yaitu:

- a. *Selfliking*

Tafarodi dan Swann (2001) mengemukakan bahwa aspek *Selfliking* (menyukai diri sendiri) dalam konteks harga diri berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menerima evaluasi dari orang lain dan sejauh mana individu tersebut merasakan keberhasilan

dalam menjalankan aktivitas positif. Persepsi positif terhadap diri sendiri ini merupakan pengalaman subjektif yang berperan penting dalam kesejahteraan emosional individu, serta memberikan makna pada kehidupan sosialnya.

b. *Self-competence*

Tafarodi dan Swann (2001) mendefinisikan kompetensi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya. Dimensi ini dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku dan pencapaian individu.

Berdasarkan kajian literatur, konsep harga diri memiliki beberapa dimensi. Menurut Suhron (2021) yaitu perasaan berharga, perasaan mampu, dan perasaan diterima. Sementara itu, Tafarodi dan Swann (2001) mengusulkan model yang lebih sederhana dengan dua dimensi, yaitu *aspek self-loving* dan *Self-competence*

Berdasarkan beberapa aspek tersebut, penelitian ini menggunakan aspek harga diri menurut Tafarodi dan Swann (2001) karena banyak peneliti terdahulu yang menggunakan aspek tersebut sehingga dinilai memiliki akurasi dan originalitas yang lebih tinggi, yang mana aspek tersebut meliputi: *self-loving*, dan *self-competence*

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Anindyajati dan Karima (2004) ada sepuluh faktor yang dapat mempengaruhi harga diri, yaitu:

a. Penerimaan atau Penolakan Diri

Individu yang merasa dirinya berharga cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri. Mereka mampu menghargai diri, menerima kekurangan, dan tidak merendahkan diri. Sebaliknya, mereka mengenali keterbatasan sambil tetap berharap untuk berkembang dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Individu dengan harga diri rendah cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Mereka mengalami ketidakpuasan terhadap diri

sendiri dan lebih memilih isolasi, meskipun secara psikologis mereka membutuhkan hubungan sosial yang sehat.

b. Kepemimpinan atau Popularitas

Penilaian diri atau rasa berarti biasanya didapat seseorang ketika ia berperilaku sesuai harapan sosial. Kemampuan membedakan diri dari lingkungan menjadi kunci, terutama dalam situasi persaingan. Dalam kondisi ini, individu dapat mengenali dirinya lebih baik, mengambil peran sebagai pemimpin, atau bahkan memilih untuk menghindari persaingan jika merasa tidak siap.

c. Peran Keluarga dan Orangtua

Keluarga, terutama orang tua, memainkan peran penting dalam membentuk harga diri. Sebagai lingkungan pertama yang dikenali individu, keluarga menjadi tempat utama untuk belajar melalui proses imitasi. Perkembangan harga diri seorang individu dipengaruhi perasaan dihargai dalam keluarga.

d. Keterbukaan dan Kecemasan

Individu yang merasakan penerimaan dan penghargaan dari lingkungan sosial cenderung lebih terbuka terhadap pengaruh sosial, seperti nilai, keyakinan, dan norma kelompok. Sebaliknya, perasaan ditolak dapat menghambat proses internalisasi nilai-nilai sosial dan membuat individu lebih resisten terhadap perubahan.

e. Interaksi dengan Orang Lain

Interaksi pertama individu dimulai dengan ibu, kemudian meluas ke figur-firug lain yang dekat dengannya. Ibu yang menunjukkan perhatian, kasih sayang, dan kehangatan akan membantu anak merasa dicintai dan diterima sepenuhnya, sehingga membangun harga diri yang positif.

f. Lingkungan Sekolah

Sekolah menjadi lingkungan penting setelah keluarga. Ketika individu memiliki pandangan positif terhadap sekolah, harga dirinya

cenderung meningkat. Sebaliknya, jika sekolah tidak memberikan umpan balik yang mendukung, harga diri individu dapat menurun. Selain itu, harga diri yang tinggi sering kali berhubungan dengan pencapaian akademik yang baik.

g. Pola Asuh Orang Tua

Cara orang tua mendidik dan membimbing anak sangat mempengaruhi perkembangan harga diri. Pola asuh yang mendukung akan memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri anak.

h. Keanggotaan dalam Kelompok

Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat penerimaan sosial dan harga diri individu. Individu yang merasa diterima oleh kelompoknya cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi karena mereka merasa berharga dan memiliki tempat dalam kelompok tersebut.

i. Keyakinan dan Nilai yang Dianut

Keselarasan antara keyakinan diri dan pengalaman hidup merupakan faktor penting dalam membangun harga diri yang sehat. Ketidaksesuaian antara keduanya dapat menciptakan konflik internal yang menghambat pengembangan diri.

j. Faktor Fisik dan Kematangan

Ketidaksempurnaan fisik bisa menimbulkan perasaan negatif, Namun, dengan kematangan emosional dan penerimaan diri, individu dapat mengelola dampak tersebut terhadap harga dirinya.

Menurut Anindyajati Karima, (2004), harga diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu penerimaan atau penolakan diri, kepemimpinan atau popularitas, peran keluarga dan orangtua, keterbukaan dan kecemasan, interaksi dengan orang lain, lingkungan sekolah, pola asuh orangtua, keanggotaan dalam kelompok, keyakinan dan nilai yang dianut, faktor fisik dan kematangan.

4. Harga Diri dalam Perspektif Islam

Allah SWT berfirman dalam Q.S Ali Imran ayat 139, yang berbunyi:

وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَخْرُنُوا وَإِنْ كُنْتُمْ أَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ ١٣٩

Artinya: Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.

Menurut tafsir wajiz, setelah menjelaskan hukum alam dan akibat yang dialami oleh orang-orang yang melanggar hukum tersebut, ayat ini memberikan motivasi agar kesedihan akibat kegagalan dalam Perang Uhud tidak berlarut-larut. Allah mengingatkan agar tidak merasa lemah saat menghadapi musuh dan tidak berlarut dalam kesedihan karena kekalahan di Uhud, karena sejatinya, derajat orang-orang yang beriman dengan sepenuh hati sangat tinggi di sisi Allah.

C. Konseptualisasi Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres akademik sebagai hasil dari interaksi antara individu dan lingkungan, di mana individu merasa bahwa tuntutan akademik melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Dalam konteks akademik, hal ini bisa berupa tekanan untuk menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, atau memenuhi ekspektasi prestasi. Menurut Barseli et al. (2017) stres akademik merupakan tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Rustum dan Tentama (2020) menjelaskan bahwa stres akademik mencerminkan pengalaman yang menyebabkan frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, yang tampak dalam reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Robotham (2008)

mengemukakan bahwa stres akademik terjadi ketika mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama masa kuliah. Busari (2014) menambahkan bahwa stres akademik terjadi ketika individu merasa tertekan oleh tuntutan yang dianggap berlebihan dan sulit untuk diatasi.

Dari berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi yang tertekan diakibatkan ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan, tekanan, maupun harapan akademik.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Rustam dan Tentama (2020), stres akademik mencakup empat aspek utama, yaitu:

a. Aspek Fisik

Merupakan reaksi tubuh terhadap stres, seperti merasa kelelahan, terbata-bata saat berbicara dengan guru, atau mengalami sakit kepala saat belajar.

b. Aspek Kognitif

Terlihat dari cara berpikir negatif, misalnya mengkhawatirkan hal-hal buruk yang mungkin terjadi atau terganggu dengan pikiran tentang orang lain saat belajar.

c. Aspek Perilaku

Ditunjukkan melalui tindakan tertentu, seperti menangis, kesulitan berbagi masalah dengan teman, atau melakukan perilaku tidak biasa ketika menghadapi stres.

d. Aspek Emosi

Berupa perasaan tidak berdaya, menyimpan emosi negatif selama proses belajar, atau kurang tertarik menghadapi tantangan akademik.

Busari (2014) mengidentifikasi empat aspek yang digunakan untuk mengukur stres akademik, yaitu:

a. Kognitif

Kognitif meliputi gangguan pada proses berpikir, seperti kesulitan berkonsentrasi dan penurunan daya ingat.

b. Afektif

Afektif ditandai dengan fluktuasi emosi yang signifikan, seringkali melibatkan perasaan negatif.

c. Behavioral

Behavioral mencakup perubahan pola perilaku, seperti isolasi sosial atau perubahan kebiasaan.

d. Fisiologis

Fisiologis ditandai dengan berbagai gejala fisik yang tidak menyenangkan, seperti nyeri tubuh dan gangguan fungsi organ.

Dapat disimpulkan menurut Rustam dan Tentama (2020), stres akademik mencakup empat aspek, yaitu: aspek fisik, aspek kognitif, aspek perilaku, dan aspek emosi. Sedangkan menurut Busari (2014) terdapat empat dimensi stres akademik yang meliputi kognitif, afektif, behavioral, dan fisiologis.

Berdasarkan beberapa aspek tersebut, penelitian ini menggunakan aspek stres akademik menurut Busari (2014) dikarenakan banyak peneliti terdahulu yang menggunakan aspek tersebut sehingga dinilai memiliki akurasi dan originalitas yang lebih tinggi, yang mana aspek tersebut meliputi: kognitif, afektif, behavioral, dan fisiologis.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Barseli et al (2017), stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor Internal:

1) Pola Pikir

Mahasiswa yang merasa kesulitan mengendalikan situasi cenderung lebih rentan terhadap stres.

2) Kepribadian

Karakter seseorang mempengaruhi bagaimana ia menghadapi tekanan, termasuk kemampuan untuk mengelola stres.

3) Keyakinan

Kepercayaan diri dan cara pandang terhadap situasi yang menekan dapat mempengaruhi tingkat stres secara psikologis.

b. Faktor Eksternal:

1) Beban Studi yang Padat

Jadwal pelajaran yang lebih intens dan tuntutan pendidikan yang semakin tinggi menyebabkan persaingan akademik yang ketat, sehingga mahasiswa harus mengalokasikan lebih banyak waktu untuk belajar, yang menambah beban mereka.

2) Tekanan untuk Berprestasi

Harapan untuk mencapai keberhasilan akademik menciptakan tekanan tambahan bagi mahasiswa.

3) Ambisi Orang Tua

Orang tua yang berpendidikan tinggi dan memiliki akses informasi luas sering kali bersaing untuk menjadikan anak-anak mereka unggul dalam berbagai aspek, yang dapat meningkatkan tekanan pada mahasiswa.

Menurut Dhakal (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik antara lain:

a. Faktor Akademik

1) Beban Tugas

Jumlah tugas yang diberikan sering kali melampaui kapasitas siswa untuk menyelesaiannya dalam waktu yang tersedia, yang menyebabkan stres tinggi.

2) Jadwal yang Padat

Kegiatan belajar yang padat, baik di sekolah maupun di luar, seperti les tambahan, mengurangi waktu siswa untuk bersantai atau melakukan aktivitas rekreatif.

3) Kurangnya Waktu Istirahat

Tuntutan akademik yang besar sering kali membuat siswa mengorbankan waktu istirahat, yang berpengaruh buruk terhadap kesehatan fisik dan mental mereka.

b. Faktor Psikologis

1) Kecemasan

Rasa takut akan kegagalan atau tidak memenuhi ekspektasi akademik memicu kecemasan yang menghambat performa siswa.

2) Rasa Tidak Percaya Diri

Siswa yang merasa kurang mampu dibandingkan dengan rekan-rekan mereka cenderung mengalami stres lebih tinggi.

3) Kurangnya Dukungan dari Lingkungan Sekitar

Dukungan emosional yang minim dari keluarga, guru, atau teman membuat siswa merasa terisolasi, memperburuk stres yang mereka alami.

Dapat disimpulkan menurut Barseli et al. (2017) faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian, keyakinan, beban studi yang padat, tekanan untuk berprestasi, dan

ambisi orangtua. Sedangkan menurut Dhakal (2016) faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu beban tugas, jadwal yang padat, kurangnya waktu istirahat, kecemasan, rasa tidak percaya diri, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

4. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Quran terdapat ayat yang secara tidak langsung membahas mengenai stres akademik, yaitu pada surah Al-Baqarah 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أَكْتَسَبَتْ رَبُّنَا لَا
تُؤَاخِذُنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبُّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبُّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكُفَّارِ
٢٨٦

Artinya: Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Korelasi ayat ini dengan stres akademik yaitu menurut para mufasir, termasuk M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*, ayat ini menunjukkan sifat kasih sayang Allah terhadap manusia, bahwa setiap beban, ujian, atau tanggung jawab yang diberikan telah disesuaikan dengan kapasitas kemampuan masing-masing individu. Ayat ini juga menegaskan bahwa manusia tidak dituntut untuk melampaui batas

kekuatannya. Dalam konteks stres akademik, ayat ini sangat relevan. Tekanan yang dirasakan mahasiswa, baik berupa tugas yang menumpuk, beban studi yang berat, maupun tuntutan capaian akademik, sering kali menimbulkan stres yang berlebihan. Namun melalui ayat ini, dapat dipahami bahwa seluruh tantangan tersebut sejatinya tidak melampaui batas kemampuan diri. Keyakinan terhadap pesan ayat ini dapat menjadi sumber ketenangan batin, membangun sikap optimistik, serta membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan secara lebih sehat.

Ayat ini juga mengajarkan pentingnya berusaha secara maksimal dan berserah diri kepada Allah setelahnya. Dalam menghadapi stres akademik, ayat ini mengarahkan seseorang untuk tetap bertanggung jawab tanpa merasa tertekan secara berlebihan. Dengan demikian, nilai spiritual dalam ayat ini dapat menjadi bagian penting dalam strategi menghadapi stres, khususnya di kalangan mahasiswa.

D. Pengaruh Harga Diri dan Stres Akademik terhadap Kecanduan Internet

Menurut Pontes et al. (2015), adiksi internet merupakan suatu kondisi di mana penggunaan internet menjadi tidak terkendali dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Ciri khas adiksi internet adalah kesulitan untuk membatasi waktu penggunaan internet dan kecenderungan untuk lebih mengutamakan dunia maya dibandingkan dunia nyata. Adiksi internet adalah salah satu bentuk kecanduan teknologi, seperti kecanduan komputer, dan juga termasuk dalam kategori kecanduan perilaku, seperti perjudian kompulsif. Young dan De Abreu (2017) menambahkan bahwa kecanduan internet terjadi ketika seseorang tidak dapat mengontrol penggunaannya, yang menyebabkan kerusakan signifikan dalam berbagai aspek kehidupannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan internet pada individu yaitu harga diri (Pontes et al., 2015).

Harga diri yang rendah merupakan salah satu faktor psikologis yang signifikan dalam memicu kecanduan internet. Berdasarkan penelitian oleh

Pontes et al. (2015) dan Latief et al. (2018), individu dengan harga diri rendah cenderung menggunakan internet sebagai mekanisme coping untuk mengatasi perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan mencari validasi sosial. Individu dengan harga diri rendah seringkali merasa tidak percaya diri dalam interaksi sosial langsung. Mereka cenderung mencari validasi dan penerimaan melalui platform online, seperti media sosial, untuk mengkompensasi perasaan tidak aman dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Harga diri yang rendah dapat membuat individu merasa tidak berdaya atau tidak mampu menghadapi tantangan kehidupan nyata. Internet menjadi sarana pelarian untuk menghindari perasaan negatif tersebut, sehingga penggunaan internet menjadi berlebihan dan tidak terkendali. Menurut Jannah et al. (2022), individu dengan harga diri rendah lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet karena mereka cenderung mengandalkan dunia maya sebagai sumber utama kebahagiaan dan kepuasan.

Harga diri memiliki aspek-aspek tertentu yang dapat membantu mengurangi dan menghindari kecanduan internet. Tafarodi dan Swann (2001) menyebutkan aspek-aspek harga diri yaitu *selfliking* dan *self-competence*.

Aspek *selfliking* merupakan aspek menyukai diri sendiri yang berhubungan dengan bagaimana seseorang menerima umpan balik dari orang lain dan seberapa efektif dirinya dalam melakukan hal-hal yang bermanfaat. Menyukai diri sendiri berkaitan dengan penilaian pribadi terhadap diri, apakah individu merasa dirinya baik atau buruk. Dampak positif dari aspek ini dapat mengurangi stres emosional dan meningkatkan rasa makna dalam kehidupan sebagai individu yang berperan dalam masyarakat.

Aspek *self-competence* merupakan aspek yang berkaitan dengan kompetensi diri yang mencakup pandangan individu terhadap

kemampuannya, baik itu tinggi atau rendah, serta bagaimana ia melihat sumber kekuatan dan manfaat yang dimilikinya (Tafarodi & Swann, 2001).

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kecanduan internet adalah stres akademik (Busari, 2016). Stres akademik, yang timbul akibat tekanan dan tuntutan dalam lingkungan akademik, juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kecanduan internet. Berdasarkan penelitian oleh Barseli et al. (2017) dan Rahardjo (2019), stres akademik dapat mendorong mahasiswa untuk menggunakan internet sebagai cara untuk mengatasi kecemasan dan tekanan.

Menurut Busari (2014) terdapat empat dimensi yang digunakan untuk mengukur stres akademik, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek behavioral, dan aspek fisiologis. Aspek kognitif meliputi gangguan pada proses berpikir, seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Stres akademik dapat mengganggu fungsi kognitif, membuat mahasiswa sulit fokus pada tugas-tugas akademik. Agolla dan Ongori (2009) menemukan bahwa stres akademik dapat menyebabkan penurunan performa kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi dan menurunnya kemampuan memori.

Aspek afektif berkaitan dengan fluktuasi emosi yang signifikan, seperti perasaan cemas, frustrasi, sedih, atau marah. Stres akademik dapat memicu emosi negatif yang mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Barseli et al. (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki tingkat emosi negatif yang lebih tinggi, seperti frustrasi dan ketidakpuasan.

Aspek behavioral mencakup perubahan pola perilaku sebagai respons terhadap stres akademik, seperti isolasi sosial, penurunan partisipasi dalam aktivitas akademik, atau perubahan kebiasaan tidur dan makan. Penelitian yang dilakukan oleh Rustam dan Tentama (2020) menemukan bahwa stres akademik dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti menghindari interaksi sosial dan penurunan motivasi belajar. Kemudian

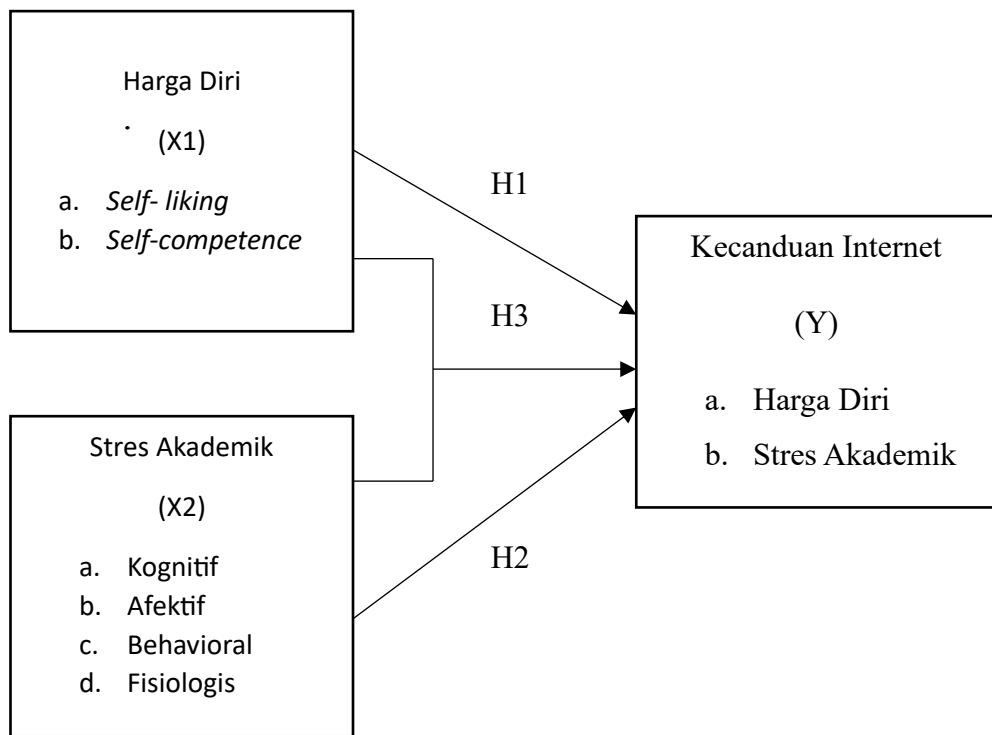
studi yang dilakukan oleh Robotham (2008) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengisolasi diri dan mengurangi partisipasi dalam kegiatan sosial atau akademik.

Aspek fisiologis melibatkan gejala fisik yang muncul sebagai respons terhadap stres akademik, seperti sakit kepala, nyeri tubuh, gangguan pencernaan, kelelahan, dan gangguan tidur. Sebuah studi yang dilakukan oleh Augesti et al. (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi cenderung mengalami gejala fisik seperti nyeri tubuh dan gangguan pencernaan.

Ketika menghadapi tekanan akademik yang tinggi, mahasiswa seringkali mencari cara untuk melarikan diri dari stres. Aktivitas seperti menonton video, bermain game, atau berselancar di media sosial menjadi sarana untuk mengalihkan perhatian dari beban akademik. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat membuat mahasiswa terjebak dalam pola penggunaan internet yang berlebihan. Internet menjadi sarana utama untuk meredakan kecemasan dan ketidaknyamanan, sehingga meningkatkan risiko kecanduan. Penggunaan internet yang berlebihan sebagai respons terhadap stres akademik dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi. Hal ini dapat memperburuk stres akademik itu sendiri, menciptakan siklus yang sulit diputus.

Penelitian menunjukkan bahwa harga diri dan stres akademik merupakan dua faktor penting yang berkontribusi pada kecanduan internet di kalangan mahasiswa. Individu dengan harga diri rendah cenderung mencari pelarian di dunia maya untuk mengatasi perasaan tidak nyaman dan ketidakamanan, sementara mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi seringkali menggunakan internet sebagai mekanisme coping untuk mengurangi kecemasan dan tekanan.

Pengaruh Harga Diri dan Stres Akademik terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa di Kota Semarang



Gambar 2. 1 Pengaruh Harga Diri dan Stres Akademik terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa di Kota Semarang

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka yang telah dijelaskan sebelumnya, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut

- H1: Terdapat pengaruh harga diri terhadap kecanduan internet di kalangan mahasiswa di Kota Semarang.
- H2: Terdapat pengaruh stres akademik terhadap kecanduan internet di kalangan mahasiswa di Kota Semarang.
- H3: Terdapat pengaruh antara harga diri dan stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis yang diajukan. Sesuai dengan pandangan Sugiyono (2019), metode kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berbasis pada filsafat positivisme. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui instrumen penelitian yang terstandarisasi, seperti kuesioner, dan dianalisis secara statistik untuk menguji hubungan atau pengaruh antar variabel. Teknik pengambilan sampel acak digunakan untuk memastikan representasi populasi yang memadai. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan generalisasi hasil penelitian pada populasi yang lebih luas.

Penelitian ini mengadopsi desain penelitian asosiatif kausal untuk menguji pengaruh harga diri, dan stres akademik, terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari sampel representatif, sesuai dengan konsep yang dijelaskan oleh Sugiyono (2019).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini dan definisi operasional dalam masing-masing variabel dijelaskan dalam beberapa poin berikut:

1. Variabel Penelitian

Mengacu pada Sugiyono (2019), variabel penelitian dapat didefinisikan sebagai karakteristik yang bervariasi dan dapat diukur pada objek penelitian. Dalam penelitian ini, fokus utama adalah pada dua jenis variabel utama, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Penelitian ini mengidentifikasi dua jenis variabel utama, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Sesuai dengan konsep yang dijelaskan oleh Arikunto (2010), variabel bebas merupakan faktor yang

menyebabkan perubahan pada variabel lain, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh perubahan tersebut.

Berikut ini 3 variabel yang akan dipakai dalam studi penelitian jni:

Variabel dependen / terikat (Y) : Kecanduan internet

Variabel independent / bebas (X1) : Harga diri

Variabel independent / bebas (X2) : Stres akademik

2. Definisi Operasional

a) Kecanduan Internet

Kecanduan internet merupakan perilaku penggunaan internet yang berlebihan dan mengakibatkan sulit lepas serta gangguan pada berbagai aspek kehidupan. Untuk mengukur tingkat kecanduan internet, penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan teori Young dan De Abreu (2017). Skala ini mengukur enam dimensi utama kecanduan internet, yakni *salience, excessive use, neglecting work, anticipation, lack of control*, dan, *neglecting social life*. Skor yang diperoleh dari skala ini memberikan gambaran kuantitatif mengenai tingkat ketergantungan individu pada internet.

b) Harga Diri

Harga diri didefinisikan penilaian keseluruhan seseorang terhadap dirinya sendiri, yang menunjukkan seberapa puas, percaya diri, dan menerima diri secara utuh, serta dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuan diri dan pandangan orang lain. Tingkat harga diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Tafarodi & Swann (2001). Skala ini mengukur dua aspek utama harga diri, yaitu sejauh mana seseorang menyukai dirinya sendiri (*selfliking*) dan seberapa yakin seseorang terhadap kemampuannya (*selfcompetence*). Skor yang diperoleh dari skala

ini memberikan gambaran kuantitatif tentang tingkat penghargaan individu terhadap dirinya sendiri.

c) Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi yang tertekan diakibatkan ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan, tekanan, maupun harapan akademik. Variabel stres akademik diukur menggunakan skala yang terdiri dari empat aspek berdasarkan teori Busari (2014), yaitu kognitif, afektif, behavioral, dan fisiologis. Dengan skala stres akademik ini, individu akan mendapatkan skor yang mencerminkan tingkat stres akademik. Tingkat stres akademik seseorang dapat dilihat dari skor yang diperoleh pada skala pengukuran stres. Semakin tinggi skor, semakin besar tekanan akademik yang dirasakan individu tersebut.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat dilaksanakannya penelitian ini yaitu di Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7-25 Mei 2025.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2019) mendefinisikan populasi dalam penelitian sebagai keseluruhan objek atau subjek yang menjadi fokus penelitian. Populasi ini memiliki karakteristik khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dianalisis. Objek penelitian tidak hanya terbatas pada manusia, tetapi dapat mencakup segala sesuatu yang menjadi perhatian penelitian, mulai dari benda mati hingga fenomena alam.

Penelitian ini berfokus pada seluruh mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi di Kota Semarang. Berdasarkan data BPS tahun 2024, populasi mahasiswa di kota ini diperkirakan mencapai 269.043 orang. Jumlah ini menjadi dasar perhitungan dalam menentukan sampel penelitian yang akan diambil dari keseluruhan populasi mahasiswa di Kota Semarang.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian representatif dari populasi yang dipilih untuk diteliti secara mendalam. Menurut Sugiyono (2019), sampel ini harus mencerminkan karakteristik utama dari populasi yang lebih besar. Pengambilan sampel sangat penting, terutama ketika populasi terlalu besar untuk diteliti secara keseluruhan. Sampel yang baik akan menghasilkan data yang dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi. Oleh karena itu, pemilihan sampel harus dilakukan dengan hati-hati untuk memastikan representativitasnya.

Dalam penelitian ini, penentuan jumlah sampel didasarkan pada jumlah populasi mahasiswa di Kota Semarang, yang mencapai 269.043 mahasiswa. Untuk menentukan ukuran sampel yang akan digunakan, peneliti merujuk pada tabel Isaac dan Michael. Berdasarkan tabel tersebut, dengan taraf kesalahan sebesar 10% dan jumlah populasi 300.000, diperoleh ukuran sampel sebanyak 270 orang.

3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, digunakan teknik pengambilan sampel non-probabilitas. Berbeda dengan teknik probabilitas, dalam teknik non-probabilitas, tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Salah satu jenis teknik non-probabilitas yang digunakan adalah *convenience sampling*. Teknik ini dipilih karena kemudahan dalam memperoleh sampel, yaitu dengan mengambil sampel yang paling mudah dijangkau.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2019), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang sedang diteliti. Terdapat berbagai jenis instrumen penelitian, namun pemilihannya harus disesuaikan dengan fenomena yang menjadi fokus kajian. Dalam penelitian ini, karena tujuannya adalah untuk mengukur variabel-variabel psikologis pada mahasiswa, instrumen yang digunakan berupa skala psikologi. Jenis skala yang dipilih adalah skala Likert.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala Likert untuk mengukur sikap dan pandangan responden terhadap variabel penelitian. Skala Likert yang peneliti gunakan terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Menurut Haidi (1991), opsi netral dalam skala Likert dapat mengurangi akurasi data. Oleh karena itu, peneliti memilih skala empat titik untuk mendapatkan data yang lebih spesifik dan informatif.

Pernyataan dalam skala ini dapat dibagi menjadi dua kategori: pernyataan positif yang mendukung suatu hal dan pernyataan negatif yang tidak mendukung. Kriteria penilaian untuk setiap pernyataan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian Skala

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

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Skala Kecanduan Internet

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecanduan internet yang disusun oleh peneliti. Skala ini mengukur tingkat kecanduan internet dengan fokus pada enam dimensi utama, yang diusulkan oleh Young dan De Abreu (2017) yaitu *salience, excessive use, neglecting work, anticipation, lack of control, and neglecting social life*.

Skala kecanduan internet ini terdiri dari 48 pernyataan, dibagi sama rata menjadi 24 pernyataan positif dan 24 pernyataan negatif.

Pernyataan-pernyataan ini dirancang untuk mengukur enam aspek utama kecanduan internet. Semakin tinggi skor, semakin tinggi pula kemungkinan individu tersebut mengalami kecanduan internet. Sebaliknya, skor yang rendah menunjukkan tingkat kecanduan yang lebih rendah.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kecanduan Internet

Aspek	Indicator	Aitem		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
<i>Salience</i>	a. Membayangkan aktivitas online saat mengerjakan tugas	1,25	13,37	8
	b. Menganggap internet adalah aktivitas paling penting dalam kehidupan	2,26	14,38	
<i>Excessive Use</i>	a. Sulit membatasi waktu	3,27	15,39	8

	b. Mengorbankan aktivitas lain	4,28	16,40	
<i>Neglecting Work</i>	a. Menunda mengerjakan tugas kuliah	5,29	17,41	8
	b. Penggunaan internet di tempat kerja atau sekolah	6,30	18,42	
<i>Anticipation</i>	a. Internet mendominasi perasaan	7,31	19,43	8
	b. Internet mendominasi perilaku	8,32	20,44	
<i>Lack of Control</i>	a. Kesulitan untuk berhenti menggunakan internet	9,33	21,45	8
	b. Pengabaian batasan yang ditetapkan	10,34	22,46	
<i>Neglecting Social Life</i>	a. Mengurangi kegiatan sosial demi mengakses internet	11,35	23,47	8
	b. Perasaan lebih nyaman di dunia maya	12,36	24,48	
Total				48

2. Skala Harga Diri

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala harga diri yang disusun oleh peneliti. Skala ini mengukur tingkat harga diri dengan fokus pada dua dimensi utama, yaitu sejauh mana individu menyukai dirinya sendiri (*selfliking*) dan sejauh mana individu percaya pada kemampuan dirinya (*self-competence*). Aspek-aspek ini didasarkan pada kerangka kerja yang dikembangkan oleh Tafarodi & Swann (2001).

Skala harga diri ini terdiri dari 16 pernyataan, yang dibagi menjadi 8 pernyataan positif dan 8 pernyataan negatif. Pernyataan-pernyataan ini dirancang untuk mengukur dua aspek utama harga diri. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat harga diri individu tersebut. Sebaliknya, skor yang rendah mengindikasikan tingkat harga diri yang rendah.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Harga Diri

Aspek	Indictor	Aitem		Total
		Favorab le	Unfavor able	
<i>Self-liking</i>	a. Penerimaan diri	1,9	5,13	8
	b. Pandangan positif terhadap diri	2,10	6,14	
<i>Self-competence</i>	a. Kepercayaan pada kemampuan diri	3,11	7,15	8
	b. Kemampuan beradaptasi	4,12	8,16	
Jumlah				16

3. Skala Stres Akademik

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang disusun oleh peneliti. Skala ini mengukur tingkat stres akademik dengan fokus pada empat dimensi utama, yakni aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis. Dimensi-dimensi ini mengacu pada kerangka kerja yang diusulkan oleh Busari (2014).

Skala stres akademik ini terdiri dari 32 pernyataan, dibagi sama rata menjadi 16 pernyataan positif dan 16 pernyataan negatif. Pernyataan-pernyataan ini dirancang untuk mengukur empat aspek utama stres akademik. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami individu tersebut. Sebaliknya, skor yang rendah mengindikasikan tingkat stres yang lebih rendah.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Stres Akademik

Aspek	Indicator	Aitem		Total
		Favorab le	Unfavor able	
Kognitif	a. Kesulitan memusatkan perhatian pada proses pembelajaran / perkuliahan	1,17	9,25	8
	b. Pikiran negatif	2,18	10,26	
Afektif	a. Perasaan negatif	3,19	11,27	8
	b. Rendahnya rasa percaya diri	4,20	12,28	
Behavioral	a. Perilaku negatif	5,21	13,29	8

	b. Menghindari orang-orang di sekitar	6,22	14,30	
Fisiologis	a. Merasakan nyeri pada bagian tubuh tertentu	7,23	15,31	8
	b. Penurunan kebugaran jasmani	8,24	16,32	
Jumlah		16	16	32

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Menurut Sugiyono (2013), validitas mengukur sejauh mana instrumen penelitian mampu mengungkap karakteristik objek yang diteliti secara akurat. Jika validitas rendah, hasil penelitian menjadi tidak dapat diandalkan dan kurang mencerminkan kondisi sebenarnya. Kevalidan penelitian bergantung pada akurasi instrumen yang digunakan. Dalam penelitian ini, validitas isi digunakan untuk memastikan keabsahan data. Menurut Sugiyono (2019), validitas isi dapat dilakukan dengan meminta ahli mengevaluasi alat ukur. Dosen pembimbing bertindak sebagai ahli (*expert judgement*) yang menilai unsur-unsur pernyataan dalam instrumen.

2. Daya Beda Aitem

Dalam penelitian ini, daya beda aitem untuk setiap butir aitem dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Analisis validitas konstruk instrumen penelitian akan dilakukan menggunakan program SPSS dengan teknik *corrected item-total correlation*. Teknik ini dipilih karena efektif dalam mengukur daya beda setiap butir pertanyaan. Suatu butir pertanyaan dianggap valid jika nilai koefisien

korelasi item-total memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh Azwar (2016), yaitu minimal 0,3.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Sugiyono (2019), sebuah instrumen dikatakan reliabel jika mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten setiap kali digunakan untuk mengukur objek yang sama. Dalam penelitian ini, reliabilitas instrumen akan diuji menggunakan koefisien Alpha Cronbach. Koefisien ini akan menunjukkan seberapa kuat hubungan antar butir pertanyaan dalam instrumen. Jika nilai Alpha Cronbach lebih besar atau sama dengan 0,6, maka instrumen dianggap reliabel (Sugiyono, 2019).

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, akan dilakukan analisis kuantitatif terhadap data yang telah dikumpulkan. Analisis data akan menggunakan teknik-teknik statistik dan dioperasikan melalui perangkat lunak SPSS 25. Langkah-langkah analisis yang akan dilakukan meliputi:

1. Uji Asumsi Klasik

Sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, penelitian ini akan terlebih dahulu menguji beberapa asumsi statistik yang mendasarinya. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa model regresi yang dihasilkan dapat diandalkan dan memberikan hasil yang valid secara statistik. Uji-uji yang akan dilakukan meliputi:

a) Uji Normalitas

Sebagai bagian dari pemenuhan asumsi klasik dalam analisis statistik, penelitian ini akan melakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menggunakan perangkat lunak SPSS. Mengacu pada Priyatno (2016), uji ini merupakan salah satu metode yang populer dalam menguji apakah data terdistribusi normal atau tidak. Jika nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05, maka data dapat dianggap berasal dari distribusi normal. Hasil uji ini akan menjadi

pertimbangan penting dalam menentukan teknik analisis statistik yang tepat untuk digunakan dalam penelitian.

b) Uji Linearitas

Analisis regresi akan digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan linier antara variabel dependen dan independen dalam penelitian ini. Uji linearitas akan dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada tabel ANOVA yang dihasilkan dari analisis regresi. Berdasarkan kajian Priyatno (2016), hubungan linear dapat disimpulkan jika nilai signifikansi pada baris yang menunjukkan linearitas kurang dari 0,05, sementara nilai signifikansi pada baris yang menunjukkan deviasi dari linearitas lebih besar dari 0,05. Apabila salah satu nilai pada uji linearitas, baik *linearity* maupun *deviation from linearity*, menunjukkan hasil yang tidak signifikan, maka model tetap dapat dianggap memenuhi asumsi linearitas sepanjang nilai signifikansi pada *linearity* berada di bawah 0,05. Hal ini sejalan dengan pendapat Priyatno (2016) yang menyatakan bahwa selama hubungan linear antara variabel signifikan, maka model tetap layak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

c) Uji Multikolinearitas

Sesuai dengan penjelasan Riyanto dan Hatmawan (2020), multikolinearitas adalah kondisi di mana terdapat hubungan linier yang kuat antar variabel bebas dalam suatu model regresi. Adanya multikolinearitas dapat dideteksi dengan melihat nilai toleransi dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika nilai toleransi melebihi 0,10 dan nilai VIF di bawah 10, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas yang signifikan dalam model regresi tersebut.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menguji kebenaran hipotesis melalui analisis regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2019), hipotesis adalah

jawaban sementara yang diuji kebenarannya. Analisis regresi linier berganda, seperti yang dijelaskan oleh Priyatno (2012), akan digunakan untuk mengukur pengaruh variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y). Pengaruh parsial X_1 terhadap Y dan X_2 terhadap Y diuji dengan uji T. Hipotesis diterima jika signifikansi $< 0,05$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan $df = 267$ ($N = 270$, $k = 3$), $t_{tabel} = 0,1196$. Pengaruh simultan X_1 dan X_2 terhadap Y diuji dengan uji F. Hipotesis diterima jika signifikansi $< 0,05$ ($p < 0,05$) dan ditolak jika signifikansi $> 0,05$ ($p > 0,05$).

H. Hasil Uji Coba

1. Uji Daya Beda Aitem

a) Skala Kecanduan Internet

Skala kecanduan internet untuk uji coba pada penelitian ini menggunakan 48 aitem yang diujicobakan terhadap 31 mahasiswa. Hasil uji validitas menunjukkan 43 aitem dinyatakan valid serta aitem lainnya yang gugur sebanyak 5 aitem dikarenakan $r < 0,30$. Aitem-aitem yang dihapus dari skala kecanduan internet adalah aitem 2,8,18,24, dan 48.

Berikut tabel yang merupakan hasil uji coba skala kecanduan intenet yang sudah diujicobakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.5 Blueprint Skala Kecanduan Internet Setelah Dilakukan

Uji Coba

Aspek kecanduan internet	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Salience</i>	1,2,25,26	13,14,37,38	8
<i>Excessive Use</i>	3,4,27,28	15,16,39,40	8

<i>Neglecting Work</i>	5,6,29,30	17, 18 ,41,42	8
<i>Anticipation</i>	7, 8 ,31,32	19,20,43,44	8
<i>Lack of Control</i>	9,10,33,34	21,22,45,46	8
<i>Neglecting Social Life</i>	11,12,35,36	23, 24 ,47, 48	8
Jumlah	24	24	48

Keterangan: warna merah adalah tanda aitem yang gugur.

b) Skala Harga Diri

Skala harga diri untuk uji coba pada penelitian ini menggunakan 16 aitem yang diujicobakan terhadap 31 mahasiswa. Hasil uji validitas menunjukkan 16 aitem dinyatakan valid serta aitem lainnya yang gugur tidak ada, karena seluruh aitem memiliki $r>0,3$.

Berikut tabel yang merupakan hasil uji coba skala harga diri yang sudah diujicobakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.6 Blueprint Skala Harga Diri Setelah Dilakukan Uji Coba

Aspek harga diri	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Selfliking</i>	1,2,9,10	5,6,13,14	8
<i>Self-competence</i>	3,4,11,12	7,8,15,16	8
Jumlah	8	8	16

c) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik untuk uji coba pada penelitian ini menggunakan 32 aitem yang diujicobakan terhadap 31 mahasiswa.

Hasil uji validitas menunjukkan 30 aitem dinyatakan valid serta aitem lainnya yang gugur sebanyak 2 aitem dikarenakan $r < 0,30$. Aitem-aitem yang dihapus dari skala stres akademik adalah aitem 14, dan 21.

Berikut tabel yang merupakan hasil uji coba skala stres akademik yang sudah diujicobakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.7 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Dilakukan Uji Coba

Aspek stres akademik	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kognitif	1,2,17,18	9,10,25,26	8
Afektif	3,4,19,20	11,12,27,28	8
Behavioral	5,6, 21 ,22	13, 14 ,29,30	8
Fisiologis	7,8,23,24	15,16,31,32	8
Jumlah	16	16	32

Keterangan: warna merah adalah tanda aitem yang gugur.

2. Reliabilitas Alat Ukur

- a) Tabel Perolehan Reliabilitas Skala Kecandaun Internet

Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala Kecanduan Internet Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.950	48

Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Kecanduan Internet Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.954	43

Hasil uji reliabilitas skala kecanduan internet menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai sebesar 0.954 yang berarti skala kecanduan internet dinyatakan reliabel karena memiliki nilai >0,6.

- b) Tabel Perolehan Reliabilitas Skala Harga Diri

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Harga Diri Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	16

Hasil uji reliabilitas skala harga diri menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai sebesar 0.919 yang berarti skala harga diri dinyatakan reliabel karena memiliki nilai >0,6.

- c) Tabel Perolehan Reliabilitas Skala Stres Akademik

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Stres Akademik Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.929	32

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Stres Akademik Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.931	30

Hasil uji reliabilitas skala stres akademik menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai sebesar 0.931 yang berarti skala dinyatakan reliabel karena memiliki nilai >0,6.

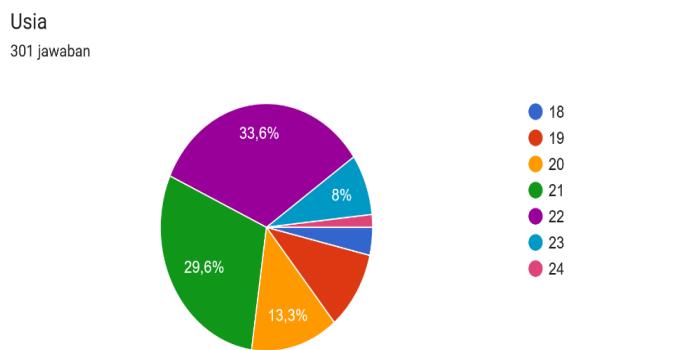
BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

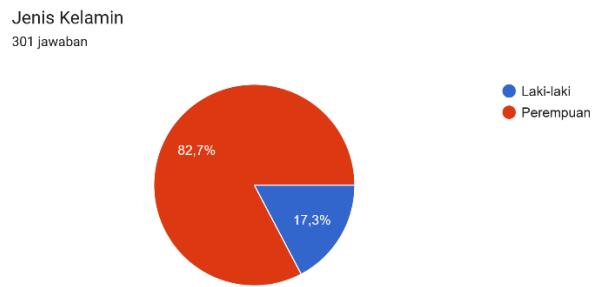
1. Deskripsi Subjek

Subjek di dalam penelitian ini yaitu mahasiswa berusia 18 tahun sampai 24 tahun yang berkuliah di Kota Semarang. Jumlah sampel yang peneliti gunakan sejumlah 301 mahasiswa. Data mengenai subjek penelitian disajikan berdasarkan kategori usia, jenis kelamin, dan universitas. Berikut adalah data dari subjek penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, dan universitas.



Gambar 4.1 Data Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa jumlah subjek dengan usia 18 tahun sejumlah 11 mahasiswa, 19 tahun berjumlah 31 mahasiswa, 20 tahun berjumlah 40 mahasiswa, 21 tahun berjumlah 89 mahasiswa, 22 tahun berjumlah 101 mahasiswa, 24 tahun berjumlah 23 mahasiswa, dan 24 tahun berjumlah 5 mahasiswa.



Gambar 4.2 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan pada grafik di atas menunjukkan bahwa presentase jumlah kelamin pada mahasiswa di Kota Semarang sebesar 82,7% (249 mahasiswa) untuk subjek yang berjenis kelamin perempuan dan sebesar 17,3% (52 mahasiswa) untuk subjek yang berjenis kelamin laki-laki. Jumlah keseluruhan subjek adalah 301 mahasiswa.

Tabel 4.1 Deskripsi Universitas Subjek Penelitian

Asal universitas	Jumlah
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang	128
Universitas Diponegoro	86
Universitas Negeri Semarang	32
Universitas Muhammadiyah Semarang	14
Universitas Semarang	6
Universitas Wahid Hasyim Semarang	6
Universitas Dian Nuswantoro	6
Politeknik Negeri Semarang	5
Politeknik Kemenkes Semarang	5
Universitas Sultan Agung Semarang	4
Universitas 17 Agustus 1945 Semarang	3

Universitas Katholik Soegijapranata Semarang	3
Univeritas Pandanaran	3
Total	301

Sesuai dengan tabel 4.1 di atas, subjek penelitian mayoritas berasal dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjumlah 128 mahasiswa, sedangkan sisanya yaitu 86 mahasiswa berasal dari Universitas Diponegoro, terdapat 32 mahasiswa dari Universitas Negeri Semarang, sejumlah 14 mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Semarang, sebanyak 6 mahasiswa dari Universitas Semarang, Universitas Wahid Hasyim Semarang, dan Universitas Dian Nuswantoro, ada 5 mahasiswa dari Politeknik Negeri Semarang dan Politeknik Kemenkes Semarang, lalu 4 mahasiswa berasal dari Universitas Sultan Agung Semarang dan masing-masing 3 mahasiswa dari Universitas 17 Agustus 1945 Semarang, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang, dan Universitas Pandanaran.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Penelitian ini meneliti variabel kecanduan internet, harga diri, dan stres akademik. Setiap variabel yang digunakan dikategorisasikan berdasarkan hasil rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Kategorisasi pada variabel kecanduan internet, harga diri, dan stres akademik dalam penelitian ini dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kategorisasi ini akan dibantu dengan program SPSS versi 25 for windows. Adapun hasil kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.2 Deskriptif Data

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecanduan Internet	301	52,00	160,00	109,8007	19,40327
Harga Diri	301	16,00	64,00	45,5615	9,03588
Stres Akademik	301	30,00	108,00	75,4186	13,13180
Valid N (listwise)	301				

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa variabel kecanduan internet memiliki nilai minimum 52, nilai maksimum 160, nilai rata-rata yaitu 109,8007 dan nilai standar deviasi yaitu 19,40327. Pada variabel harga diri diketahui nilai minimum sebesar 16, nilai maksimum sebesar 64, nilai rata-rata sebesar 45,5615 dan nilai standar deviasi sebesar 9,03588. Selanjutnya untuk variabel stres akademik skor data minimum adalah 30 skor data maksimum adalah 108, skor rata-rata sebesar 75,4186 dan standar deviasi sebesar 13,13180. Berdasarkan tabel deskriptif di atas, maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Kategorisasi Variabel Kecanduan Internet

Tabel 4.3 Rentang Kategorisasi Variabel Kecanduan Internet

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1,5 SD$	$X < 80,69$	Sangat Rendah
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$80,69 \leq X < 100,09$	Rendah
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$100,09 \leq X < 119,50$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$119,50 \leq X < 138,90$	Tinggi
$M + 1,5 SD \leq X$	$138,90 \leq X$	Sangat Tinggi

Berdasarkan rumus pada tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa kategorisasi kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang dikategorikan sangat rendah apabila memiliki skor di bawah 80,69. Sementara yang dikategorikan rendah tingkat

kecanduan internetnya apabila memiliki skor antara 80,69 sampai 100,09. Kategori sedang apabila memiliki skor antara 100,09 sampai 119,50. Kategori tinggi apabila memiliki skor antara 119,50 sampai 138,90. Terakhir, yang memiliki skor lebih besar atau sama dengan 138,90 adalah dengan tingkat kecanduan internet yang sangat tinggi. Berikut tabel distribusi jumlah subjek pada setiap kategori:

Tabel 4.4 Distribusi Data Kecanduan Internet

Kategori Kecanduan Internet

Valid		Frequency	Percent	Cumulative	
				Valid Percent	Percent
Sangat Rendah	Sangat Rendah	18	6.0	6.0	6.0
	Rendah	84	27.9	27.9	33.9
	Sedang	113	37.5	37.5	71.4
	Tinggi	63	20.9	20.9	92.4
	Sangat Tinggi	23	7.6	7.6	100.0
Total		301	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan hasil bahwa mahasiswa di Kota Semarang sebanyak 113 responden (37,5%) mempunyai tingkat kecanduan intrnet yang sedang. Kemudian sebanyak 84 responden (27,9%) memiliki tingkat kecanduan internet yang rendah, 63 responden (20,9%) memiliki tingkat kecanduan internet tinggi, 23 responden (7,6%) memiliki tingkat kecanduan internet sangat tinggi, sedangkan sebanyak 18 responden (6%) mempunyai tingkat kecanduan internet yang sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang memiliki tingkat yang sedang.

b. Kategorisasi Variabel Harga Diri

Tabel 4.5 Rentang Kategorisasi Variabel Harga Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1,5 SD$	$X < 32,00$	Sangat Rendah
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$32,00 \leq X < 41,04$	Rendah
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$41,04 \leq X < 50,07$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$50,07 \leq X < 59,11$	Tinggi
$M + 1,5 SD \leq X$	$59,11 \leq X$	Sangat Tinggi

Berdasarkan rumus pada tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa kategorisasi harga diri pada mahasiswa di Kota Semarang dikategorikan sangat rendah apabila memiliki skor di bawah 32,00. Sementara yang dikategorikan rendah tingkat harga dirinya apabila memiliki skor antara 32,00 sampai 41,04. Kategori sedang apabila memiliki skor antara 41,04 sampai 50,07. Kategori tinggi apabila memiliki skor antara 50,07 sampai 59,11. Terakhir, yang memiliki skor lebih besar atau sama dengan 59,11 adalah dengan tingkat harga diri yang sangat tinggi. Berikut tabel distribusi jumlah subjek pada setiap kategori:

Tabel 4.6 Distribusi Data Harga Diri

		Kategori Stres Akademik			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Sangat Rendah	26	8.6	8.6	8.6
	Rendah	69	25.2	25.2	33.9
	Sedang	105	34.9	34.9	68.8
	Tinggi	79	26.2	26.2	95.0
	Sangat Tinggi	15	5.0	5.0	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.6 di atas menunjukkan hasil bahwa mahasiswa di Kota Semarang sebanyak 105 responden (34,9%) mempunyai tingkat harga diri yang sedang. Kemudian sebanyak 79 responden (26,2%) memiliki tingkat harga diri yang tinggi, 76 responden (25,2%) memiliki tingkat harga diri rendah, 26 responden (8,6%) memiliki tingkat harga diri sangat rendah, sedangkan sebanyak 15 responden (5,0%) mempunyai tingkat harga diri yang sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat harga diri pada mahasiswa di Kota Semarang memiliki tingkat yang sedang.

c. Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Tabel 4.7 Rentang Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1,5 SD$	$X < 55,72$	Sangat Rendah
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$55,72 \leq X < 68,85$	Rendah
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$68,85 \leq X < 81,98$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$81,98 \leq X < 95,11$	Tinggi
$M + 1,5 SD \leq X$	$95,11 \leq X$	Sangat Tinggi

Berdasarkan rumus pada tabel 4.7 dapat disimpulkan bahwa kategorisasi stres akademik pada mahasiswa di Kota Semarang dikategorikan sangat rendah apabila memiliki skor di bawah 55,72. Sementara yang dikategorikan rendah tingkat stres akademiknya apabila memiliki skor antara 55,72 sampai 68,85. Kategori sedang apabila memiliki skor antara 68,85 sampai 81,98. Kategori tinggi apabila memiliki skor antara 81,98 sampai 95,11. Terakhir, yang memiliki skor lebih besar atau sama dengan 95,11 adalah dengan tingkat stres akademik

yang sangat tinggi. Berikut tabel distribusi jumlah subjek pada setiap kategori:

Tabel 4.8 Distribusi Data Stres Akademik

Kategori Stres Akademik					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Sangat Rendah	11	3.7	3.7	3.7
	Rendah	79	26.2	26.2	29.9
	Sedang	129	42.9	42.9	72.8
	Tinggi	54	17.9	17.9	90.7
	Sangat Tinggi	28	9.3	9.3	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.8 di atas menunjukkan hasil bahwa mahasiswa di Kota Semarang sebanyak 129 responden (42,9%) mempunyai tingkat stres akademik yang sedang. Kemudian sebanyak 79 responden (26,2%) memiliki stres akademik yang rendah, 54 responden (17,9%) memiliki tingkat stres akademik tinggi, 28 responden (9,3%) memiliki tingkat stres akademik sangat tinggi, sedangkan sebanyak 11 responden (3,7%) mempunyai tingkat stres akademik yang sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat stres akademik pada mahasiswa di Kota Semarang memiliki tingkat yang sedang.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk apakah penelitian mempunyai persebaran data yang normal atau tidak. Data normal atau tidak dapat dinilai dengan menggunakan uji Kolmogorov smirnov yang dibantu dengan program SPSS versi 25 for windows.

Tabel 4.9 Tabel Hasil Uji Normalitas**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		301
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.35030464
Most Extreme Differences	Absolute	.045
	Positive	.045
	Negative	-.038
Test Statistic		.045
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan uji normalitas akan menunjukkan bahwa nilai sig. > 0,05 mengungkapkan bahwa data berdistribusi normal. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig. 0.200 > 0,05 maka diberikan kesimpulan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Linearitas

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Kecanduan Internet dan Harga Diri

ANOVA Table						
Kecanduan Internet*	Between Groups	(Combined)	Sum of Squares	df	Mean Square	F
						Sig.
Harga Diri	Linearity	7908.815	1	7908.815	24.409	.000
	Deviation from Linearity	20795.195	39	533.210	1.646	.013
	Within Groups	84242.030	260	324.008		
	Total	112946.040	300			

Berdasarkan tabel 4.10 Perolehan data yang didapat membuktikan bahwa nilai signifikansi uji linearitas kecanduan internet terhadap harga diri terdapat hubungan linear karena menghasilkan nilai signifikansi *linearity* dari data yang diperoleh sebesar <0,000 (sig. < 0,05). Meskipun nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,013 (< 0,05) mengindikasikan adanya penyimpangan dari linearitas, namun menurut

Priyatno (2016), selama hubungan linear tetap signifikan, maka model masih dapat dianggap linear dan data tetap layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Kecanduan Internet dan Stres Akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan Internet* Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	62644.438	56	1118.651	5.426	.000
		Linearity	50117.789	1	50117.789	243.108	.000
		Deviation from Linearity	12526.649	55	227.757	1.105	.301
	Within Groups		50301.602	244	206.154		
	Total		112946.040	300			

Berdasarkan tabel 4.11 Perolehan data yang didapat membuktikan bahwa nilai signifikansi uji linearitas kecanduan internet terhadap stres akademik terdapat hubungan linear karena menghasilkan nilai signifikansi *linearity* dari data yang diperoleh sebesar $<0,000$ (sig. $< 0,05$). Selain itu, nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,301 (sig. $> 0,05$).

3. Uji Multikolinearitas

Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics		
		Tolerance	VIF
1	Harga Diri	.934	1.071
	Stres Akademik	.934	1.071

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

Berdasarkan pengujian multikolinier, diketahui bahwa nilai *tolerance* $0,934 > 0,10$ dan VIF $1,071 < 10$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada masalah atau tidak terjadi gejala multikolinieritas pada model regresi diatas, sehingga model dapat digunakan pada tahap uji selanjutnya.

C. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis secara Parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	48,187	7,413		6,500	,000
Harga Diri	-,214	,095	-,100	-,2,249	,025
Stres Akademik	,946	,066	,640	14,445	,000

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

Berdasarkan tabel 4.13, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai sig. $0,025 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan **hipotesis pertama** diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari harga diri terhadap kecanduan internet. Selain itu, terdapat juga nilai signifikansi dari stres akademik sebesar $0,000 < 0,05$ yang memperlihatkan **hipotesis kedua** diterima. Dapat diartikan bahwa adanya pengaruh yang signifikan stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas didapatkan hasil persamaan pengujian regresi sebagai berikut:

$$Y = 48,187 -0,214 (X_1) + 0,946 (X_2)$$

$$Y \text{ (Kecanduan Internet)} = 48,187 -0,214 \text{ (Harga Diri)} + 0,946 \text{ (Stres Akademik)}.$$

Berdasarkan hasil persamaan tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai konstanta 46,187 adalah nilai kecanduan internet dengan tidak adanya variabel harga diri dan stres akademik. Nilai koefisien harga diri sebanyak -,214 artinya adanya 1 satuan harga diri, maka kecanduan internet akan menurun sebesar 0,214. Selain itu, nilai koefisien stres akademik sebesar 0,946. Artinya adanya 1 satuan stres akademik, maka kecanduan internet akan meningkat sebesar 0,946.

Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis secara Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	51166.667	2	25583.333	123.404	.000 ^b
	Residual	61779.373	298	207.313		
	Total	112946.040	300			

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Harga Diri

Berdasarkan tabel 4. 14 yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang didapat pada variabel kecanduan internet sebagai variabel dependen dan variabel harga diri dan stres akademik sebagai variabel independen yakni sebesar 0.000 (yang artinya $P < 0.05$) maka **hipotesis ketiga** diterima, artinya terdapat pengaruh harga diri dan stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Pengujian koefisien determinasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel independent (X) terhadap variabel dependen (Y). Hasil pengujian koefisien determinasi (R) dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.673 ^a	.453	.449	14.39838

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Harga Diri

Berdasarkan tabel 4.15 yang menunjukkan bahwa nilai adjusted R square yakni 0.449. Hal tersebut mengindikasikan bahwasanya pengaruh variabel independent (X) terhadap variabel dependen (Y) secara simultan (bersama-sama) sebesar 0.449 atau 44,9%, sedangkan sisanya yakni sebesar 55,1% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

D. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh harga diri dan stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang berusia 18-24 tahun. Responden penelitian ini berjumlah 301 responden. Responden dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Di mana kriteria utamanya yaitu mahasiswa aktif yang berkuliah di Kota Semarang.

Pada variabel kecanduan internet, mayoritas responden berada pada kategori sedang 37,5%. Kemudian sebanyak 27,9% memiliki tingkat kecanduan internet yang rendah, 20,9% memiliki tingkat kecanduan internet tinggi, 7,6% memiliki tingkat kecanduan internet sangat tinggi dan 6% memiliki tingkat kecanduan sangat rendah. Pengukuran kecanduan internet dilakukan dengan skala pengukuran yang dibuat oleh peneliti, berdasarkan 6 aspek dari Young dan De Abreu (2017). Aspek tersebut yaitu: salience, excessive use, neglecting work, anticipation, lack of control, dan neglecting social life. Kriteria kategori berdasarkan skor tertentu. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden berada dalam tingkat kecanduan sedang, terdapat proporsi yang signifikan (28,5%) yang masuk dalam kategori tinggi dan sangat tinggi, mengindikasikan perlunya perhatian lebih terhadap dampak penggunaan internet yang berlebihan.

Harga diri responden didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebesar 34,9%. Kemudian sebanyak 26,2% memiliki tingkat harga diri yang tinggi, 25,2% memiliki tingkat harga diri rendah, 8,6% memiliki tingkat harga diri sangat rendah, sedangkan sebanyak 5,0% mempunyai tingkat harga diri yang sangat tinggi. Pengukuran harga diri melibatkan evaluasi terhadap self-liking (menyukai diri sendiri) dan self-competence (kemampuan diri).

Stres akademik menunjukkan hasil serupa, dengan 42,9% mempunyai tingkat stres akademik yang sedang. Kemudian sebanyak 26,2% memiliki stres akademik yang rendah, 17,9% memiliki tingkat stres akademik tinggi, 9,3% memiliki tingkat stres akademik sangat tinggi, sedangkan sebanyak 3,7% mempunyai tingkat stres akademik yang sangat rendah. Stres akademik mencerminkan ketidakstabilan emosional, mental, dan fisik yang melibatkan aspek seperti kognitif, afektif, behavioral, dan fisiologis. Individu dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung lebih rentan terhadap perasaan cemas, dan depresi.

Hipotesis pertama pada penelitian ini adalah pengaruh harga diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama yang telah dilakukan peneliti, pada uji regresi linier diperoleh bahwa nilai signifikansi harga diri sebesar $0,025 < 0,05$ yang berarti hipotesis pertama diterima. Nilai koefisien pada variabel harga diri yaitu sebesar -0,214. Hasil ini dapat dikatakan adanya pengaruh yang signifikan antara harga diri dan kecanduan internet. Jadi, setiap peningkatan 1 satuan harga diri akan menurunkan kecanduan internet sebesar 0,214 satuan. Dengan kata lain, semakin tinggi harga diri seseorang, semakin rendah kecenderungannya mengalami kecanduan internet.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kaitan antara harga diri yang rendah dan kecenderungan kecanduan internet. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Armstrong et al. (2000) menunjukkan bahwa individu dengan harga diri yang rendah cenderung menggunakan internet sebagai bentuk pelarian dari berbagai masalah yang individu hadapi dalam kehidupan nyata. Ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tekanan atau merasa gagal dalam membangun hubungan sosial secara langsung, dunia maya menjadi tempat yang aman dan nyaman untuk menghindari rasa cemas, malu, atau kecewa.

Internet memberikan ruang di mana individu bisa menjadi versi diri yang lebih percaya diri, diterima, dan bahkan dipuji, tanpa harus berhadapan langsung dengan penilaian atau ekspektasi orang lain.

Hal serupa juga diungkapkan oleh Kim dan Davis (2009), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah lebih sering memanfaatkan internet, khususnya media sosial atau forum daring, untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak berhasil individu dapatkan di dunia nyata. Dalam banyak kasus, individu merasa lebih mudah mengekspresikan diri, menjalin hubungan, atau mencari validasi secara daring, dibandingkan berinteraksi langsung secara tatap muka. Internet juga menjadi semacam tempat perlindungan yang membantu individu menghindari rasa tidak aman dalam kehidupan sosial sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa orang dengan harga diri rendah tidak selalu menggunakan internet hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai cara untuk mengatasi perasaan tidak percaya diri dan kesepian dalam kehidupan nyata.

Penelitian lain oleh Błachnio et al. (2016) juga menguatkan hal ini dalam konteks media sosial, bahwa orang dengan harga diri rendah cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan karena ingin mendapatkan pengakuan atau validasi dari orang lain. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tian et al. (2021) yaitu ketika individu merasa tidak diterima oleh orang lain yang kemudian membuat individu tersebut menjadi kurang percaya diri dan pada akhirnya individu tersebut lebih mudah terjebak dalam penggunaan internet yang berlebihan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabilla et al. (2023) variabel harga diri mempunyai pengaruh terhadap adiksi internet sebesar 8,0%, menunjukkan individu dengan harga diri

rendah cenderung menghabiskan waktu di jaringan sosial media dibandingkan individu dengan harga diri tinggi serta individu yang memiliki harga diri rendah terutama pada perempuan dapat menyebabkan seseorang kecanduan internet.

Meski demikian, dalam penelitian ini, harga diri hanya menjelaskan sekitar 7% dari keseluruhan faktor yang menyebabkan kecanduan internet. Artinya, masih banyak faktor lain yang mempunyai pengaruh lebih besar. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa rasa kesepian, kurangnya kemampuan mengontrol diri, serta kurangnya dukungan sosial juga berperan penting. Caplan (2010), mengemukakan pendapat bahwa orang yang sulit mengatur dirinya dan lebih nyaman berinteraksi secara online lebih rentan mengalami kecanduan internet. Sementara itu, Hawk et al. (2019) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa harga diri yang rendah bisa semakin memperburuk dampak dari rasa cemas dalam berinteraksi sosial, sehingga mendorong seseorang untuk lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya.

Hipotesis kedua berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara stres akademik dan kecanduan internet, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis kedua, yang menyatakan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap kecanduan internet, diterima. Nilai koefisien regresi sebesar 0,946 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan stres akademik akan meningkatkan kecanduan internet sebesar 0,946 satuan. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk mengalami kecanduan internet.

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kecanduan

internet. Dari hasil regresi linear sederhana, diperoleh nilai R-squared sebesar 44,4%. Angka ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari kecenderungan seseorang untuk mengalami kecanduan internet dapat dijelaskan oleh stres yang individu alami di lingkungan akademik, seperti tugas yang menumpuk, kesulitan memahami materi pembelajaran, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, atau ujian yang datang silih berganti. Sementara itu, 55,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar stres akademik, misalnya kemampuan mengatur diri, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, dan sebagainya. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang kuat dan signifikan dalam menjelaskan perilaku kecanduan internet.

Penjelasan ini juga diperkuat oleh Nuriyyatiningsrum et al. (2023), yang menyatakan bahwa mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan dalam dunia pendidikan, seperti kesulitan memahami istilah asing, penjelasan dari dosen yang membingungkan, atau hambatan dalam proses belajar. Ketika berada dalam kelompok yang tidak mampu memahami materi pembelajaran atau merasa khawatir akan mendapatkan nilai rendah, mahasiswa menunjukkan berbagai respon yang mencerminkan aspek kognitif, emosional, maupun perilaku. Misalnya, kurangnya pemahaman terhadap materi merupakan bentuk stres dari aspek kognitif, sedangkan kekhawatiran akan nilai rendah mencerminkan aspek emosional. Di sisi lain, kesulitan dalam mengikuti kerja kelompok menggambarkan aspek perilaku (behavioral). Menurut Busari (2014), ketiga aspek ini yaitu kognitif, emosional, dan perilaku merupakan komponen utama dari stres akademik.

Lebih lanjut, Daud et al. (2024) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika individu merasa bahwa kemampuan individu tidak sebanding dengan tuntutan lingkungan akademik yang ada. Perasaan ini dapat menimbulkan tekanan pribadi yang kemudian memicu gejala stres,

baik secara emosional maupun fisik. Seperti sulit fokus pada saat pembelajaran, mengalami sakit kepala saat mengerjakan maupun setelah mengerjakan tugas kuliah yang banyak dan sebagainya.

Temuan ini juga sejalan dengan teori coping stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa ketika seseorang menghadapi tekanan, individu cenderung mencari cara untuk mengatasinya. Salah satu mekanisme coping yang umum dilakukan adalah dengan menghindari sumber stres melalui aktivitas yang dianggap menenangkan, seperti berselancar di internet. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat berkembang menjadi kecanduan apabila tidak disadari dan dikendalikan dengan baik.

Jun dan Choi (2015) juga menemukan bahwa stres akademis secara tidak langsung memengaruhi kecanduan internet melalui emosi negatif. Hasil penelitian Jun dan Choi (2015) menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres akademis mungkin berisiko mengalami kecanduan internet, terutama jika disertai dengan emosi negatif. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian oleh Shen et al. (2023) secara khusus, semakin stres mahasiswa, semakin tinggi tingkat kecemasan individu, dan semakin besar kemungkinan individu menjadi kecanduan Internet.

Hipotesis ketiga analisis regresi linier berganda mengungkapkan bahwa harga diri dan stres akademik secara bersama-sama memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap kecanduan internet, dengan nilai signifikansi pada variabel harga diri dan stres akademik sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai koefisien adjusted R square sebesar 0,449, yang menunjukkan bahwa faktor harga diri dan stres akademik memainkan peran signifikan dalam menentukan tingkat kecanduan internet individu. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel independen tersebut mampu menjelaskan hampir separuh (44,9%) dari variabilitas kecanduan internet

pada populasi yang diteliti. Besarnya kontribusi gabungan ini lebih tinggi dibandingkan dengan kontribusi masing-masing variabel secara parsial, menunjukkan adanya efek sinergis antara harga diri rendah dan tingkat stres akademik yang tinggi dalam memprediksi kecanduan internet. Namun, masih terdapat 55,1% variasi kecanduan internet yang dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Faktor-faktor tersebut kemungkinan meliputi aspek psikologis seperti kontrol diri, kecemasan sosial, regulasi emosi, serta faktor lingkungan termasuk dukungan sosial dan dinamika keluarga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan berbagai studi sebelumnya yang mengkaji hubungan antara harga diri, stres akademik, dan kecanduan internet. Dalam teori yang dikembangkan oleh Davis (2001), dijelaskan bahwa individu yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah dan sedang, individu tersebut mengalami stres berat, dan individu tersebut cenderung menjadikan internet sebagai tempat pelarian dari kenyataan. Saat tekanan hidup terasa berat, entah itu karena tugas kuliah, masalah pribadi, atau merasa kurang percaya diri, internet menjadi semacam ruang aman dan nyaman yang memberikan hiburan atau perasaan diterima, meskipun hanya sementara.

Hal ini juga diperkuat oleh Caplan (2010), yang menemukan bahwa mahasiswa yang merasa tertekan oleh urusan akademik lebih mudah terjebak dalam penggunaan internet secara berlebihan. Individu biasanya memakai internet, terutama media sosial dan game online untuk melupakan stres, mengisi kekosongan emosional, atau mencari pengakuan yang mungkin sulit individu dapatkan di dunia nyata. Misalnya, ketika seseorang merasa gagal atau tidak cukup dihargai di dunia nyata, individu bisa merasa lebih diterima saat bermain game online atau mendapatkan likes dan komentar di media sosial. Menurut penelitian Kuss et al. (2014) menunjukkan bahwa individu yang kesulitan mengatur emosi yang ada

pada dirinya, misalnya mudah panik, mudah marah, atau susah tenang saat stres, biasanya juga lebih tergantung pada aktivitas digital. Individu tersebut bisa jadi menghabiskan banyak waktu untuk scrolling media sosial, browsing tanpa henti, atau chatting terus-menerus, bukan karena individu benar-benar menikmatinya, tetapi karena itu menjadi salah satu cara untuk lari dari kenyataan yang terasa menekan.

Penelitian ini belum sempurna dan masih memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Berdasarkan pengalaman langsung selama proses penelitian, salah satu keterbatasan dalam penelitian ini yaitu cakupan populasi yang masih terbatas pada mahasiswa di Kota Semarang belum menyeluruh ke masyarakat lain di luar Kota Semarang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari harga diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.
3. Tedapat pengaruh simultan yang signifikan dari harga diri dan stres akademik terhadap kecanduan internet pada mahasiswa di Kota Semarang.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa mampu melakukan evaluasi diri terhadap pola penggunaan internet dan mengenali tanda-tanda kecanduan. Menggunakan pengatur waktu seperti jam untuk membatasi penggunaan internet. Menerapkan teknik manajemen stres seperti *mindfulness*, olahraga teratur, atau *time management* untuk mengurangi ketergantungan pada internet sebagai pelarian. Memanfaatkan layanan konseling kampus jika stres akademik terasa berat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk studi masa depan yang akan menggunakan karya ini sebagai referensi, fokus yang lebih besar harus ditempatkan pada aspek-aspek yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti ruang lingkup yang lebih luas dari subjek, serta menambahkan variabel lain yang mungkin berkaitan dengan harga diri, stres akademik, dan kecanduan internet.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J., & Ongori, H. (2009). Assesment of academic stress among undergraduate students. *The case of university of botswana*.
- Anand, N., Sharma, M., & Marimuthu, P. (2021). Problematic internet use and its association with psychological stress among adolescents. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 37(3), 269–274. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_225_21
- Anindyajati, M., & Karima, C. M. (2004). Peran harga diri terhadap asertivitas remaja penyalahguna narkoba (Penelitian pada remaja penyalahguna narkoba di tempat-tempat rehabilitasi penyalahguna narkoba). *Jurnal Psikologi*, 2(1), 49–73.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Bineka Cipta.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usageInternational. *Journal of Human-Computer Studies* 2000 53 537, 550, 27.
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Perbedaan tingkat stres mahasiswa kedokteran tahun pertama dan tahun akhir pada Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J. Majority*, 4(4), 50–56.
- Azizah, S. M., Andayani, T. R., & Scarvanovi, B. W. (2019). Kualitas relasi remaja dan orang tua dengan kecanduan internet pada siswa sekolah menengah atas pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 9(2), 112. <https://doi.org/10.26740/jptt.v9n2.p112-121>
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2012). *Psikologi sosial (Edisi 10, Jilid 2)*. PT. Gelora Aksara Pratama.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Rudnicka, P. (2016). Narcissism and self-esteem as predictors of dimensions of Facebook use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296–301.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal Os Social Sciences*, 5.

- Busari, A. O. (2016). Academic stress and internet addiction among adolescents: Solution focused social interest programme as treatment option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2(2). <https://doi.org/10.4172/2471-271x.1000114>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H., & Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272–278.
- Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan harga diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 47–55. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3769>
- Daud, M., Siswanti, D. N., Nugraha, D. Y., & Surijah, E. A. (2024). How do grit and academic stress influence academic performance? The role of academic self-efficacy as mediator and moderator variable. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 233–252. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22692>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Dhakal, S. (2016). An assessment of academic stress among students of bachelor's level. *Psychol Stud-J Cent Dep of Psychol*, 2(2), 12–15.
- Esen, B. K., & Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29–36.
- Fahrizal, Y., Mariyana, D. M., & Hasan, S. S. (2024). Parents' role in preventing gadget addiction amongst preschoolers living in urban and rural areas: A qualitative study. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 179–194. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.20572>
- Fatimah, Z. (2019). *Pengaruh kecerdasan emosi dan pola asuh terhadap adiksi internet pada mahasiswa*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Gunawan, R. F. (2024). *Pengaruh stres akademik terhadap kecanduan internet dimoderasi oleh dukungan orang tua pada remaja*. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Haidi, S. (1991). *Metodologi research jilid 3*. Andi Offset.
- Hawk, S. T., van den Eijnden, R. J. J. M., van Lissa, C. J., & ter Bogt, T. F. M. (2019). Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: Links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. *Computers in Human Behavior*, 92, 65–75.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Jannah, K., Hastuti, D., & Riany, Y. E. (2022). Parenting style and depression among students: The mediating role of self-esteem. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 39–50. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9885>
- Jun, S., & Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, 49, 282–287.
- Kim, H.-K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490–500.
- Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052.
- Latief, N. S. A., Retnowati, E., Psikologi, P. S., Pascasarjana, P., Yogyakarta, U. N., Colombo, J., Sleman, K., & Yogyakarta, D. I. (2018). *Internet pada remaja loneliness and self esteem as predictions of internet addiction in adolescents*. Ecopsy, 5(3), 32763.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Mirsuandi, R. (2018). *Hubungan antara adversity quotient (aq) dengan adiksi internet pada mahasiswa di Yogyakarta*. Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Muliani, T., & Widjaja, Y. (2022). Hubungan kecanduan internet dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 212–221. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.17754>
- Mulyana, S., & Afriani, A. (2018). Hubungan antara self-esteem dengan

- smartphone addiction pada remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 102–114. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.499>
- Nabilla, S., Rohayati, N., & Rahman, P. R. U. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan adiksi internet pada siswa di SMK Negeri 1 Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(3), 46–51.
- Nie, J., Zhang, W., & Liu, Y. (2017). Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. *Comprehensive Psychiatry*, 72, 114–120.
- Norpajriati, R. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial dengan internet addiction*. Universitas Islam Indonesia.
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87.
- Nuriyyatinningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11–23. <https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>
- Priyatno, D. (2012). *Cara kilat belajar analisis data dengan SPSS 20*. Andi Offset.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis data dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- Rahardjo, W. (2019). Harga diri dan adiksi internet: Tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 27(1), 70. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.40306>.
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29-44.
- Rahmah, A. (n.d.). *Pengaruh pola asuh otoritatif dan harga diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang*. Universitas Islam Negeri

Walisongo Semarang.

- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish.
- Rizki, M. F., & Andayani, H. (2023). Hubungan antara kesepian dan internet addiction selama masa pandemi Covid-19 pada siswa/i kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta. *Junior Medical Journal*, 1(5), 512–520.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56, 735–746.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.
- Rosyid, N. N. (2024). *Hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet pada siswa SMA Takhassus Al-Quran Demak*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667.
- Shen, X., Wang, C., Liu, H., Chen, C., Wang, Y., Wang, Z., & Zheng, Y. (2023). Stress and Internet Addiction: Mediated by Anxiety and Moderated by Self-Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1975–1986. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S411412>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2019). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhron, M. (2017). *Asuhan keperawatan jiwa konsep self esteem aplikasi pengukuran self esteem dan format pengkajian*. Mitra Wacana Mdia.
- Suhron, M. (2021). *Konsep Diri Self Esteem*. UMP Press.
- Susanto, A. D. (2020). Hubungan antara adiksi internet dan perilaku agresi pada remaja. *Skripsi-2016*.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673.

[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)

- Tian, Y., Qin, N., Cao, S., & Gao, F. (2021). Reciprocal associations between shyness, self-esteem, loneliness, depression and Internet addiction in Chinese adolescents. *Addiction Research & Theory*, 29(2), 98–110.
- Verkuyten, M. (2003). Positive and Negative Self-Esteem Among Ethnic Minority Early Adolescents: Social and Cultural Sources and Threats. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 267–277. <https://doi.org/10.1023/A:1023032910627>
- Wu, Y.-L., Lin, S.-H., & Lin, Y.-H. (2021). Two-dimensional taxonomy of internet addiction and assessment of smartphone addiction with diagnostic criteria and mobile apps. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 928–933.
- Young, K. S. (1997). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. *105th Annual Conference of the American Psychological Association*, 15, 12–30.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2017). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment*. Springer Publishing Company.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Penelitian

A. Kecanduan Internet

Aspek	Indicator	Aitem		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
<i>Saliency</i>	a. Membayar ngkn aktivitas online saat mengerjakan tugas	1. Saya sulit fokus karena membayangkan aktivitas online saat mengerjakan tugas. 25. Saya terganggu saat mengerjakan tugas, karena memikirkan aktivitas online	13. Saat mengerjakan tugas pikiran saya fokus terhadap apa yang sedang saya kerjakan. 37. Saya fokus mengerjakan tugas tanpa terganggu aktivitas online	8
	b. Menganggap internet adalah aktivitas paling penting dalam kehidupan	2. Hidup saya tidak lengkap tanpa akses ke internet, bahkan untuk sehari saja. 26. Saya memprioritaskan internet daripada tugas kuliah.	14. Saya bisa menjalani hari tanpa internet dan merasa baik-baik saja. 38. Saya memprioritaskan tugas kuliah daripada internet	
<i>Excessive Use</i>	a. Sulit membatasi waktu untuk online	3. Saya online lebih lama dari yang sudah direncakan. 27. Saya sulit membatasi waktu penggunaan internet.	15. Saya berhenti online tepat waktu sesuai rencana. 39. Saya mampu membatasi waktu penggunaan internet.	8
	b. Mengorbankan aktivitas lain untuk online	4. Saya mengabaikan tugas kuliah demi lebih banyak kegiatan online. 28. Saya melewatkkan waktu tidur atau makan hanya untuk terhubung dengan internet.	16. Saya mengerjakan tugas kuliah sebelum melakukan kegiatan online. 40. Saya berhenti bermain internet ketika sudah waktunya tidur atau makan.	

<i>Neglecting Work</i>	a. Menunda mengerjakan tugas kuliah	5. Saya menunda mengerjakan tugas kuliah demi bermain internet. 29. Saya malas mengerjakan tugas kuliah ketika sedang bermain internet.	17. Saya mengutamakan mengerjakan tugas kuliah daripada bermain internet. 41. Saya menyelesaikan tugas kuliah sebelum bermain internet.	8
	b. Penggunaan internet di tempat kerja atau sekolah	6. Saya menggunakan internet untuk hal tidak penting saat berkuliahan. 30. Saya sulit membatsi penggunaan internet saat berkuliahan sehingga mengganggu produktivitas.	18. Saya menggunakan internet dikampus untuk keperluan tugas 42. Saya mampu membatasi penggunaan internet saat berkuliahan agar tetap produktif	
<i>Anticipation</i>	a. Internet mendominasi perasaan	7. Saya gelisah ketika tidak bisa mengakses internet dalam waktu yang lama. 31. Saya merasa lebih bahagia saat bermain internet.	19. Saya nyaman meskipun tidak bisa mengakses internet dalam waktu yang lama. 43. Saya merasa lebih bahagia meskipun tidak bermain internet.	8
	b. Internet mendominasi perilaku	8. Perilaku saya didominasi oleh keinginan untuk terus terhubung dengan dunia maya. 32. Saya sulit mengatur waktu online, meskipun tahu mengganggu rutinitas.	20. Perilaku saya didominasi oleh keinginan untuk terus terhubung dengan dunia nyata. 44. Saya mampu mengatur waktu online tanpa mengganggu rutinitas.	
<i>Lack of Control</i>	a. Kesulitan untuk	9. Saya sulit berhenti menggunakan	21. Saya mudah menghentikan aktivitas online	8

	berhenti menggunakan internet	internet meskipun sudah berusaha. 33. Meskipun tahu itu tidak baik, saya tetap kesulitan menghentikan aktivitas online.	ketika waktunya berhenti. 45. Saya mampu mengontrol diri untuk menghentikan aktivitas online	
	b. Pengabaian batasan yang ditetapkan	10. Saya melanggar batas waktu penggunaan internet yang saya buat sendiri 34. Saya mengabaikan batas waktu penggunaan intenet yang telah saya tentukan karena sulit berhenti	22. Saya mematuhi batasan waktu yang telah saya tetapkan untuk menggunakan internet. 46. Saya mampu mengontrol diri untuk tidak melanggar batasan waktu yang telah saya tentukan.	
<i>Neglecting Social Life</i>	a. Mengurangi kegiatan sosial demi mengakses internet	11. Saya memilih mengakses internet daripada bersosialisasi dengan orang lain. 35. Bagi saya kegiatan online lebih menarik daripada kegiatan sosial	23. Saya bisa menyeimbangkan waktu antara bersosialisasi dan menggunakan internet. 47. Bagi saya kegiatan sosial lebih menarik daripada kegiatan online	8
	b. Perasaan lebih nyaman di dunia maya	12. Saya lebih nyaman di dunia maya daripada di dunia nyata. 36. Dunia maya memberikan rasa nyaman yang sulit saya dapatkan di kehidupan nyata.	24. Saya lebih nyaman dalam interaksi langsung di dunia nyata daripada di dunia maya. 48. Saya lebih menikmati interaksi sosial secara langsung daripada melalui internet.	
Total		24	24	48

B. Harga Diri

Aspek	Indictor	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
<i>Selfliking</i>	a. Penerimaa n diri	1. Saya puas dengan diri sendiri meskipun ada kekurangan 9. Saya menerima keadaan diri sendiri tanpa merasa rendah diri.	5. Saya kecewa dengan kekurangan yang saya miliki 13. Saya sulit menerima keadaan diri sendiri dan merasa rendah diri.	8
	b. Pandangan positif terhadap diri	2. Saya memiliki keyakinan bahwa saya adalah orang yang berharga 10. Saya memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dan kualitas pribadi	6. Saya memiliki keraguan bahwa saya adalah orang yang berharga 14. Saya memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan dan kualitas pribadi	
<i>Selfcompetence</i>	a. Kepercayaan pada kemanfaatan diri	3. Saya percaya mampu menyelesaikan tugas dengan baik 11. Saya mampu mengambil keputusan	7. Saya ragu-ragu mampu menyelesaikan tugas dengan baik 15. Saya sulit mengambil keputusan	8
	b. Kemandirian beradaptasi	4. Saya fleksibel dalam menghadapi perubahan 12. Saya terbuka terhadap ide-ide baru	8. Saya sulit menyesuaikan diri dengan perubahan 16. Saya tertutup terhadap ide-ide baru	
Jumlah		8	8	16

C. Stress Akademik

Aspek	Indicator	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
Kognitif	a. Kesulitan memusatkan perhatian pada proses pembelajaran / perkuliahan	1. Saya sulit fokus pada materi perkuliahan 17. Gangguan kecil di sekitar mudah mengalihkan perhatian saya selama perkuliahan.	9. Saya tetap fokus pada materi yang diajarkan selama perkuliahan. 25. Saya mampu mempertahankan fokus meskipun ada gangguan kecil saat perkuliahan	8
	b. Pikiran negatif	2. Saya ragu bisa menyelesaikan banyak tugas kuliah sekaligus. 18. Saya pesimis terhadap hasil yang akan saya capai dalam perkuliahan.	10. Saya yakin bisa menyelesaikan tugas kuliah jika mengatur waktu dengan baik 26. Saya optimis terhadap hasil yang akan saya capai dalam perkuliahan.	
Afektif	a. Perasaan negatif	3. Saya cemas saat mengerjakan ujian perkuliahan yang sulit. 19. Saya terganggu saat menghadapi tantangan dalam perkuliahan.	11. Saya tenang saat mengerjakan ujian perkuliahan yang sulit. 27. Saya nyaman saat menghadapi tantangan dalam perkuliahan,	8
	b. Rendahnya rasa percaya diri	4. Saya ragu-ragu dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. 20. Saya cemas saat harus berbicara di depan kelas.	12. Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. 28. Saya percaya diri menyampaikan pendapat di depan kelas.	

Behavi oral	a. Perila ku negati ve	5. Saya menunda menyelesaikan tugas kuliah meskipun tahu itu merugikan saya 21. Saya mengumpat saat mengerjakan tugas yang sulit.	13. Saya menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu. 29. Saya tetap tenang dan mencari solusi saat mengerjakan tugas kuliah yang sulit.	8
	b. Mulai meng hindari orang - orang di sekitar	6. Saat stres dengan tugas kuliah saya menjauh dari teman-teman 22. Ketika stres dengan tugas kuliah, saya menolak ajakan berkumpul dari teman-teman.	14. Saat stres dengan tugas kuliah, saya akan bercerita dengan teman saya 30. Ketika stres dengan tugas kuliah, saya tetap menerima ajakan berkumpul dari teman-teman.	
Fisiologis	a. Meras akan nyeri pada bagian tubuh tertent u	7. Saya mengalami sakit kepala saat stres karena tugas kuliah. 23. Ketika beban kuliah meningkat, saya merasakan nyeri di bagian leher atau punggung	15. Meskipun stres karena tugas kuliah, saya tidak mengalami sakit kepala 31. Meskipun beban kuliah meningkat, saya tidak mengalami nyeri di leher atau punggung	8
	b. Penurunan kebugaran jasmani	8. Saya mudah lelah saat banyak tugas kuliah. 24. Saya merasa lelah setelah menyelesaikan tugas kuliah.	16. Saya merasa bugar meskipun banyak tugas kuliah 32. Saya tetap bertenaga saat menyelesaikan tugas kuliah	
Jumlah		16	16	32

Lampiran 2 Skala Uji Coba

Bagian 1

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan saya Laeli Ambar Dwi Cahyani, mahasiswa S1 program studi psikologi Universitas Islam Walisongo Semarang. Saya sedang melakukan Uji Coba Skala Penelitian yang bertujuan untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) terkait penelitian saya dan bermaksud meminta kesediaan saudara/i untuk meluangkan waktu guna mengisi kuesioner ini.

Subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa aktif di Kota Semarang

Semua informasi dan jawaban yang Anda berikan dalam skala penelitian ini dijamin kerahasiaannya. Data dan informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Perlu diketahui bahwa tidak ada jawaban benar atau salah dalam skala ini, sehingga diharapkan Anda dapat mengisinya sesuai dengan apa yang Anda rasakan, pikirkan, dan alami selama ini.

Atas kesediaan saudara/i dalam berpartisipasi pada penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Saya menyatakan persetujuan saya untuk berpartisipasi serta sebagai responden dalam penelitian ini.

Partisipasi saya dalam penelitian ini berdasarkan tindakan secara sadar dan bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga memberikan persetujuan pada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk digunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya.

Bagian 2 Identitas Responden

Nama / inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Asal Kampus :

Jurusan :

Semester :

No HP :

Petunjuk Pengisian

Bagian 3 Skala 1

Petunjuk:

1 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai (STS)** Saudara/i alami.

2 : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai (TS)** Saudara/i alami.

3 : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai (S)** Saudara/i alami.

4 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai (SS)** Saudara/i alami.

Keterangan:

Kegiatan online yang dimaksud meliputi **searching, googling, chatting, gaming, emailing, scrolling dan sebagainya**.

Bagian 4 Skala 2

Petunjuk:

1 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai (STS)** Saudara/i alami.

2 : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai (TS)** Saudara/i alami.

3 : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai (S)** Saudara/i alami.

4 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai (SS)** Saudara/i alami.

Bagian 5 Skala 3

Petunjuk:

1 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai (STS)** Saudara/i alami.

2 : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai (TS)** Saudara/i alami.

3 : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai (S)** Saudara/i alami.

4 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai (SS)** Saudara/i alami.

Skala Kecanduan Internet

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya sulit fokus karena membayangkan aktivitas online saat mengerjakan tugas.				
2.	Hidup saya tidak lengkap tanpa akses ke internet, bahkan untuk sehari saja.				
3.	Saya online lebih lama dari yang sudah direncakan.				
4.	Saya mengabaikan tugas kuliah demi lebih banyak kegiatan online.				
5.	Saya menunda mengerjakan tugas kuliah demi bermain internet.				
6.	Saya menggunakan internet untuk hal tidak penting saat berkuliahan.				
7.	Saya gelisah ketika tidak bisa mengakses internet dalam waktu yang lama.				
8.	Perilaku saya didominasi oleh keinginan untuk terus terhubung dengan dunia maya.				
9.	Saya sulit berhenti menggunakan internet meskipun sudah berusaha.				
10.	Saya melanggar batas waktu penggunaan internet yang saya buat sendiri.				
11.	Saya memilih mengakses internet daripada bersosialisasi dengan orang lain.				
12.	Saya lebih nyaman di dunia maya daripada di				

	dunia nyata.			
13.	Saat mengerjakan tugas pikiran saya fokus terhadap apa yang sedang saya kerjakan.			
14.	Saya bisa menjalani hari tanpa internet dan merasa baik-baik saja.			
15.	Saya berhenti online tepat waktu sesuai rencana.			
16.	Saya mengerjakan tugas kuliah sebelum melakukan kegiatan online.			
17.	Saya mengutamakan mengerjakan tugas kuliah daripada bermain internet.			
18.	Saya menggunakan internet dikampus untuk keperluan tugas.			
19.	Saya nyaman meskipun tidak bisa mengakses internet dalam waktu yang lama.			
20.	Perilaku saya didominasi oleh keinginan untuk terus terhubung dengan dunia nyata.			
21.	Saya mudah menghentikan aktivitas online ketika waktunya berhenti.			
22.	Saya mematuhi batasan waktu yang telah saya tetapkan untuk menggunakan internet.			
23.	Saya bisa menyeimbangkan waktu antara bersosialisasi dan menggunakan internet.			
24.	Saya lebih nyaman dalam interaksi langsung di dunia nyata daripada di dunia maya.			
25.	Saya terganggu saat mengerjakan tugas, karena memikirkan aktivitas online.			
26.	Saya memprioritaskan internet daripada tugas kuliah.			
27.	Saya sulit membatasi waktu penggunaan internet.			
28.	Saya melewatkhan waktu tidur atau makan hanya untuk terhubung dengan internet.			
29.	Saya malas mengerjakan tugas kuliah ketika sedang bermain internet.			
30.	Saya sulit membatsi penggunaan internet saat berkuliah sehingga mengganggu produktivitas.			
31.	Saya merasa lebih bahagia saat bermain internet.			
32.	Saya sulit mengatur waktu online, meskipun tahu mengganggu rutinitas.			
33.	Meskipun tahu itu tidak baik, saya tetap kesulitan menghentikan aktivitas online.			
34.	Saya mengabaikan batas waktu penggunaan			

	intenet yang telah saya tentukan karena sulit berhenti.			
35.	Bagi saya kegiatan online lebih menarik daripada kegiatan sosial.			
36.	Dunia maya memberikan rasa nyaman yang sulit saya dapatkan di kehidupan nyata.			
37.	Saya fokus mengerjakan tugas tanpa terganggu aktivitas online.			
38.	Saya memprioritaskan tugas kuliah daripada internet.			
39.	Saya mampu membatasi waktu penggunaan internet.			
40.	Saya berhenti bermain internet ketika sudah waktunya tidur atau makan.			
41.	Saya menyelesaikan tugas kuliah sebelum bermain internet.			
42.	Saya mampu membatasi penggunaan internet saat berkulia agar tetap produktif.			
43.	Saya merasa lebih bahagia meskipun tidak bermain internet.			
44.	Saya mampu mengatur waktu online tanpa mengganggu rutinitas.			
45.	Saya mampu mengontrol diri untuk menghentikan aktivitas online.			
46.	Saya mampu mengontrol diri untuk tidak melanggar batasan waktu yang telah saya tentukan.			
47.	Bagi saya kegiatan sosial lebih menarik daripada kegiatan online			
48.	Saya lebih menikmati interaksi sosial secara langsung daripada melalui internet.			

Skala Harga Diri

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya puas dengan diri sendiri meskipun ada kekurangan.				
2.	Saya memiliki keyakinan bahwa saya adalah orang yang berharga.				
3.	Saya percaya mampu menyelesaikan tugas dengan baik.				
4.	Saya fleksibel dalam menghadapi perubahan.				
5.	Saya kecewa dengan kekurangan yang saya				

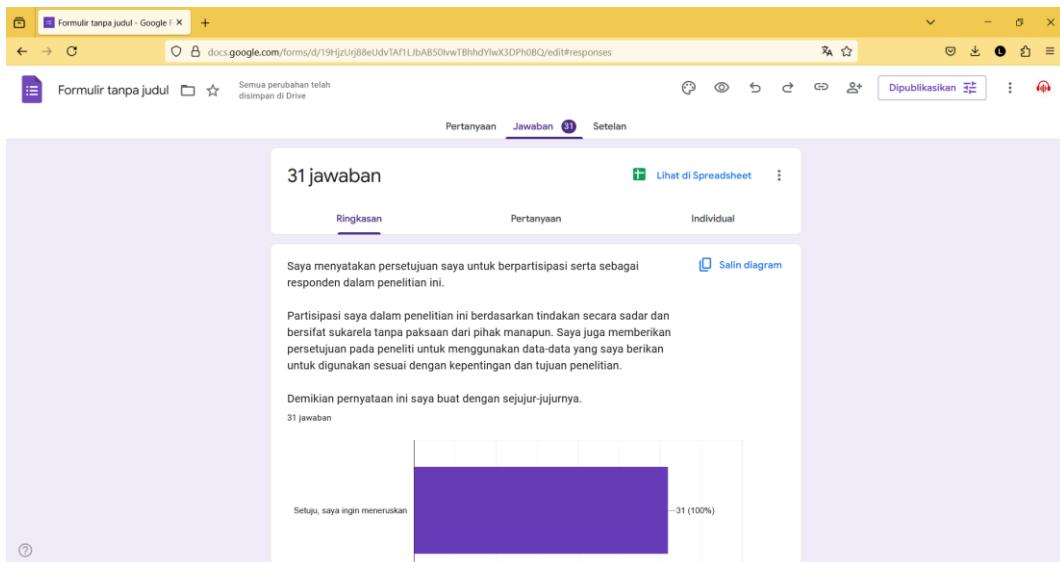
	miliki.			
6.	Saya memiliki keraguan bahwa saya adalah orang yang berharga.			
7.	Saya ragu-ragu mampu menyelesaikan tugas dengan baik.			
8.	Saya sulit menyesuaikan diri dengan perubahan.			
9.	Saya menerima keadaan diri sendiri tanpa merasa rendah diri.			
10.	Saya memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dan kualitas pribadi.			
11.	Saya mampu mengambil keputusan.			
12.	Saya terbuka terhadap ide-ide baru.			
13.	Saya sulit menerima keadaan diri sendiri dan merasa rendah diri.			
14.	Saya memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan dan kualitas pribadi.			
15.	Saya sulit mengambil keputusan.			
16.	Saya tertutup terhadap ide-ide baru.			

Skala Stres Akademik

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya sulit fokus pada materi perkuliahan.				
2.	Saya ragu bisa menyelesaikan banyak tugas kuliah sekaligus.				
3.	Saya cemas saat mengerjakan ujian perkuliahan yang sulit.				
4.	Saya ragu-ragu dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.				
5.	Saya menunda menyelesaikan tugas kuliah meskipun tahu itu merugikan saya.				
6.	Saat stres dengan tugas kuliah saya menjauh dari teman-teman.				
7.	Saya mengalami sakit kepala saat stres karena tugas kuliah.				
8.	Saya mudah lelah saat banyak tugas kuliah.				
9.	Saya tetap fokus pada materi yang diajarkan selama perkuliahan.				
10.	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas kuliah jika mengatur waktu dengan baik.				
11.	Saya tenang saat mengerjakan ujian perkuliahan yang sulit.				

12.	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.			
13.	Saya menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu.			
14.	Saat stres dengan tugas kuliah, saya akan bercerita dengan teman saya.			
15.	Meskipun stres karena tugas kuliah, saya tidak mengalami sakit kepala.			
16.	Saya merasa bugar meskipun banyak tugas kuliah.			
17.	Gangguan kecil di sekitar mudah mengalihkan perhatian saya selama perkuliahan.			
18.	Saya pesimis terhadap hasil yang akan saya capai dalam perkuliahan.			
19.	Saya terganggu saat menghadapi tantangan dalam perkuliahan.			
20.	Saya cemas saat harus berbicara di depan kelas.			
21.	Saya mengumpat saat mengerjakan tugas yang sulit.			
22.	Ketika stres dengan tugas kuliah, saya menolak ajakan berkumpul dari teman-teman.			
23.	Ketika beban kuliah meningkat, saya merasakan nyeri di bagian leher atau punggung.			
24.	Saya merasa lelah setelah menyelesaikan tugas kuliah.			
25.	Saya mampu mempertahankan fokus meskipun ada gangguan kecil saat perkuliahan.			
26.	Saya optimis terhadap hasil yang akan saya capai dalam perkuliahan.			
27.	Saya nyaman saat menghadapi tantangan dalam perkuliahan,			
28.	Saya percaya diri menyampaikan pendapat di depan kelas.			
29.	Saya tetap tenang dan mencari solusi saat mengerjakan tugas kuliah yang sulit.			
30.	Ketika stres dengan tugas kuliah, saya tetap menerima ajakan berkumpul dari teman-teman.			
31.	Meskipun beban kuliah meningkat, saya tidak mengalami nyeri di leher atau punggung.			
32.	Saya tetap bertenaga saat menyelesaikan tugas kuliah.			

Lampiran 3 Bukti Uji Coba Skala by Google Form



Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

A. Skala Kecanduan Internet Sebelum Gugur

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KI01	103.4194	312.452	.363	.950
KI02	102.8387	315.406	.237	.951
KI03	102.6452	311.370	.522	.949
KI04	103.7742	305.447	.591	.949
KI05	103.3548	307.303	.564	.949
KI06	103.7097	306.480	.689	.948
KI07	103.1290	309.516	.401	.950
KI08	103.4516	314.656	.277	.950
KI09	103.3548	311.837	.496	.949
KI10	103.1290	306.849	.638	.948
KI11	103.6129	307.578	.507	.949
KI12	103.8710	308.449	.497	.949
KI13	103.8387	312.073	.368	.950
KI14	103.4839	305.191	.594	.949
KI15	103.1613	309.540	.477	.949
KI16	103.8065	302.895	.818	.948
KI17	103.8387	308.606	.732	.948
KI18	103.8387	319.273	.086	.952
KI19	103.3226	307.292	.562	.949
KI20	103.4516	311.856	.307	.951
KI21	103.6129	313.645	.354	.950
KI22	103.4839	302.125	.754	.948
KI23	103.8710	309.983	.556	.949
KI24	104.0645	318.462	.205	.950
KI25	103.5806	308.652	.564	.949
KI26	103.9677	308.566	.621	.949
KI27	103.2903	307.080	.612	.949
KI28	103.5484	305.789	.479	.950
KI29	103.5806	304.985	.796	.948
KI30	103.5484	304.989	.661	.948
KI31	103.2581	309.331	.560	.949
KI32	103.3548	301.703	.793	.948
KI33	103.3548	308.303	.523	.949
KI34	103.4194	309.585	.448	.950
KI35	103.6129	304.512	.623	.949
KI36	103.3871	309.445	.449	.950
KI37	103.6774	311.359	.490	.949
KI38	104.0323	308.166	.671	.948
KI39	103.6129	309.978	.571	.949
KI40	103.7742	308.914	.573	.949
KI41	103.8065	309.895	.554	.949
KI42	103.8065	310.561	.581	.949
KI43	103.6129	303.045	.678	.948
KI44	103.9032	310.757	.554	.949
KI45	103.9032	308.557	.667	.949
KI46	103.7419	308.665	.613	.949
KI47	103.7097	309.480	.506	.949
KI48	103.8387	316.006	.231	.951

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	48

B. Skala Kecanduan Internet Setelah Gugur

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KI01	92.5806	286.852	.349	.954
KI02	91.8065	285.628	.515	.953
KI03	92.9355	279.729	.594	.953
KI04	92.5161	281.525	.567	.953
KI05	92.8710	280.849	.687	.952
KI06	92.2903	284.080	.387	.954
KI07	92.5161	286.125	.487	.953
KI08	92.2903	280.946	.648	.952
KI09	92.7742	282.381	.487	.953
KI10	93.0323	282.632	.500	.953
KI11	93.0000	286.133	.368	.954
KI12	92.6452	279.503	.596	.953
KI13	92.3226	283.692	.478	.953
KI14	92.9677	277.499	.813	.951
KI15	93.0000	282.533	.751	.952
KI16	92.4839	281.058	.584	.953
KI17	92.6129	285.178	.333	.955
KI18	92.7742	287.647	.355	.954
KI19	92.6452	276.503	.760	.952
KI20	93.0323	284.232	.553	.953
KI21	92.7419	283.131	.553	.953
KI22	93.1290	283.049	.609	.953
KI23	92.4516	281.456	.608	.953
KI24	92.7097	279.280	.507	.953
KI25	92.7419	279.398	.795	.952
KI26	92.7097	279.280	.665	.952
KI27	92.4194	283.718	.551	.953
KI28	92.5161	276.125	.798	.951
KI29	92.5161	282.525	.524	.953
KI30	92.5806	283.985	.439	.954
KI31	92.7742	279.381	.605	.953
KI32	92.5484	283.923	.438	.954
KI33	92.8387	285.140	.507	.953
KI34	93.1935	282.495	.667	.952
KI35	92.7742	284.114	.574	.953
KI36	92.9355	282.796	.589	.953
KI37	92.9677	284.232	.546	.953
KI38	92.9677	284.766	.578	.953
KI39	92.7742	277.514	.679	.952
KI40	93.0645	284.729	.563	.953
KI41	93.0645	282.596	.678	.952
KI42	92.9032	282.557	.630	.952
KI43	92.8710	284.183	.483	.953

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	43

C. Skala Harga Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
HD01	46.1613	48.406	.622	.914
HD02	46.0000	49.133	.587	.915
HD03	46.0645	50.396	.386	.920
HD04	46.0968	50.357	.402	.920
HD05	46.6774	46.292	.617	.915
HD06	46.4516	46.123	.719	.911
HD07	46.3871	45.845	.742	.910
HD08	46.5161	48.258	.548	.916
HD09	46.2581	46.065	.725	.911
HD10	46.0323	48.366	.629	.914
HD11	46.0323	48.366	.706	.913
HD12	46.0968	48.557	.521	.917
HD13	46.4516	46.989	.628	.914
HD14	46.4516	46.589	.670	.913
HD15	46.4194	46.652	.683	.912
HD16	46.2258	46.647	.694	.912

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	16

D. Skala Stres Akademik Sebelum Gugur

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA01	69.2258	154.181	.710	.925
SA02	69.1290	155.849	.663	.925
SA03	68.7097	157.746	.503	.928
SA04	69.1613	155.606	.737	.925
SA05	69.2581	154.931	.616	.926
SA06	69.1613	151.873	.728	.924
SA07	68.5484	154.189	.723	.925
SA08	68.5484	158.189	.546	.927
SA09	69.4516	163.723	.364	.929
SA10	69.8710	164.449	.332	.929
SA11	69.2581	158.398	.537	.927
SA12	69.7097	165.013	.303	.929
SA13	69.6774	161.492	.528	.927
SA14	69.2903	164.013	.287	.930
SA15	68.7742	163.047	.323	.929
SA16	68.7742	155.181	.696	.925
SA17	68.8710	157.716	.496	.928
SA18	69.3871	157.445	.676	.926
SA19	69.0968	160.290	.523	.927
SA20	68.7419	161.265	.329	.930
SA21	69.1290	164.249	.215	.931
SA22	68.8065	159.895	.392	.929
SA23	68.7097	157.346	.496	.928
SA24	68.5484	158.656	.489	.928
SA25	69.2903	160.213	.585	.927
SA26	69.6129	161.845	.469	.928
SA27	69.2581	158.931	.590	.927
SA28	69.2258	156.114	.691	.925
SA29	69.3548	161.170	.580	.927
SA30	69.0000	160.067	.390	.929
SA31	69.1290	155.183	.624	.926
SA32	69.2903	159.680	.623	.926

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.929	32

E. Skala Stres Akademik Setelah Gugur

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA01	64.9355	145.329	.691	.927
SA02	64.8387	146.673	.658	.928
SA03	64.4194	148.052	.521	.930
SA04	64.8710	146.449	.731	.927
SA05	64.9677	145.832	.609	.928
SA06	64.8710	142.849	.723	.927
SA07	64.2581	144.731	.736	.927
SA08	64.2581	148.331	.576	.929
SA09	65.1613	154.273	.361	.931
SA10	65.5806	154.985	.328	.931
SA11	64.9677	148.899	.546	.929
SA12	65.4194	155.452	.306	.932
SA13	65.3871	152.178	.519	.930
SA14	64.4839	153.591	.321	.932
SA15	64.4839	145.858	.701	.927
SA16	64.5806	148.118	.509	.930
SA17	65.0968	148.090	.679	.928
SA18	64.8065	151.228	.501	.930
SA19	64.4516	151.523	.345	.932
SA20	64.5161	150.991	.368	.932
SA21	64.4194	147.918	.502	.930
SA22	64.2581	149.131	.498	.930
SA23	65.0000	150.400	.616	.929
SA24	65.3226	152.626	.453	.930
SA25	64.9677	149.632	.587	.929
SA26	64.9355	146.929	.686	.927
SA27	65.0645	151.729	.582	.929
SA28	64.7097	150.813	.383	.932
SA29	64.8387	145.873	.628	.928
SA30	65.0000	150.467	.611	.929

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	30

Lampiran 5 Skala Penelitian

Bagian 1

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan saya Laeli Ambar Dwi Cahyani, mahasiswa S1 program studi psikologi Universitas Islam Walisongo Semarang. Saya sedang melakukan Penelitian yang bertujuan untuk memenuhi tugas akhir (skripsi). Saya bermaksud meminta kesediaan saudara/i untuk meluangkan waktu guna mengisi kuesioner ini.

Subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa aktif di Kota Semarang

Semua informasi dan jawaban yang Anda berikan dalam skala penelitian ini dijamin kerahasiaannya. Data dan informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Perlu diketahui bahwa tidak ada jawaban benar atau salah dalam skala ini, sehingga diharapkan Anda dapat mengisinya sesuai dengan apa yang Anda rasakan, pikirkan, dan alami selama ini.

Atas kesediaan saudara/i dalam berpartisipasi pada penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Saya menyatakan persetujuan saya untuk berpartisipasi serta sebagai responden dalam penelitian ini.

Partisipasi saya dalam penelitian ini berdasarkan tindakan secara sadar dan bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga memberikan persetujuan pada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk digunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya.

Bagian 2 Identitas Responden

Nama / inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Asal Kampus

No E-wallet :

Petunjuk Pengisian

Bagian 3 Skala 1

Petunjuk:

1 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai (STS)** Saudara/i alami.

2 : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai (TS)** Saudara/i alami.

3 : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai (S)** Saudara/i alami.

4 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai (SS)** Saudara/i alami.

Keterangan:

Kegiatan online yang dimaksud meliputi **searching, googling, chatting, gaming, emailing, scrolling dan sebagainya.**

Bagian 4 Skala 2

Petunjuk:

1 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai (STS)** Saudara/i alami.

2 : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai (TS)** Saudara/i alami.

3 : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai (S)** Saudara/i alami.

4 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai (SS)** Saudara/i alami.

Bagian 5 Skala 3

Petunjuk:

1 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai (STS)** Saudara/i alami.

2 : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai (TS)** Saudara/i alami.

3 : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai (S)** Saudara/i alami.

4 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai (SS)** Saudara/i alami.

Skala Kecanduan Internet

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya sulit fokus karena membayangkan aktivitas online saat mengerjakan tugas.				
2.	Saya online lebih lama dari yang sudah direncakan.				
3.	Saya mengabaikan tugas kuliah demi lebih banyak kegiatan online.				
4.	Saya menunda mengerjakan tugas kuliah demi bermain internet.				
5.	Saya menggunakan internet untuk hal tidak penting saat berkuliahan.				
6.	Saya gelisah ketika tidak bisa mengakses internet dalam waktu yang lama.				
7.	Saya sulit berhenti menggunakan internet meskipun sudah berusaha.				
8.	Saya melanggar batas waktu penggunaan internet yang saya buat sendiri.				
9.	Saya memilih mengakses internet daripada bersosialisasi dengan orang lain.				
10.	Saya lebih nyaman di dunia maya daripada di dunia nyata.				
11.	Saat mengerjakan tugas pikiran saya fokus terhadap apa yang sedang saya kerjakan.				
12.	Saya bisa menjalani hari tanpa internet dan merasa baik-baik saja.				
13.	Saya berhenti online tepat waktu sesuai rencana.				
14.	Saya mengerjakan tugas kuliah sebelum melakukan kegiatan online.				
15.	Saya mengutamakan mengerjakan tugas kuliah daripada bermain internet.				
16.	Saya nyaman meskipun tidak bisa mengakses				

	internet dalam waktu yang lama.			
17.	Perilaku saya didominasi oleh keinginan untuk terus terhubung dengan dunia nyata.			
18.	Saya mudah menghentikan aktivitas online ketika waktunya berhenti.			
19.	Saya mematuhi batasan waktu yang telah saya tetapkan untuk menggunakan internet.			
20.	Saya mematuhi batasan waktu yang telah saya tetapkan untuk menggunakan internet.			
21.	Saya terganggu saat mengerjakan tugas, karena memikirkan aktivitas online.			
22.	Saya memprioritaskan internet daripada tugas kuliah.			
23.	Saya memprioritaskan internet daripada tugas kuliah.			
24.	Saya melewatkhan waktu tidur atau makan hanya untuk terhubung dengan internet.			
25.	Saya malas mengerjakan tugas kuliah ketika sedang bermain internet.			
26.	Saya sulit membatsi penggunaan internet saat berkuliahan sehingga mengganggu produktivitas.			
27.	Saya merasa lebih bahagia saat bermain internet.			
28.	Saya sulit mengatur waktu online, meskipun tahu mengganggu rutinitas.			
29.	Meskipun tahu itu tidak baik, saya tetap kesulitan menghentikan aktivitas online.			
30.	Saya mengabaikan batas waktu penggunaan intenet yang telah saya tentukan karena sulit berhenti.			
31.	Bagi saya kegiatan online lebih menarik daripada kegiatan sosial.			
32.	Dunia maya memberikan rasa nyaman yang sulit saya dapatkan di kehidupan nyata.			
33.	Saya fokus mengerjakan tugas tanpa terganggu aktivitas online.			
34.	Saya memprioritaskan tugas kuliah daripada internet.			
35.	Saya mampu membatasi waktu penggunaan internet.			
36.	Saya berhenti bermain internet ketika sudah waktunya tidur atau makan.			
37.	Saya menyelesaikan tugas kuliah sebelum bermain internet.			

38.	Saya mampu membatasi penggunaan internet saat berkuliah agar tetap produktif.				
39.	Saya merasa lebih bahagia meskipun tidak bermain internet.				
40.	Saya mampu mengatur waktu online tanpa mengganggu rutinitas.				
41.	Saya mampu mengontrol diri untuk menghentikan aktivitas online.				
42.	Saya mampu mengontrol diri untuk tidak melanggar batasan waktu yang telah saya tentukan.				
43.	Bagi saya kegiatan sosial lebih menarik daripada kegiatan online.				

Skala Harga Diri

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya puas dengan diri sendiri meskipun ada kekurangan.				
2.	Saya memiliki keyakinan bahwa saya adalah orang yang berharga.				
3.	Saya percaya mampu menyelesaikan tugas dengan baik.				
4.	Saya fleksibel dalam menghadapi perubahan.				
5.	Saya kecewa dengan kekurangan yang saya miliki.				
6.	Saya memiliki keraguan bahwa saya adalah orang yang berharga.				
7.	Saya ragu-ragu mampu menyelesaikan tugas dengan baik.				
8.	Saya sulit menyesuaikan diri dengan perubahan.				
9.	Saya menerima keadaan diri sendiri tanpa merasa rendah diri.				
10.	Saya memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dan kualitas pribadi.				
11.	Saya mampu mengambil keputusan.				
12.	Saya terbuka terhadap ide-ide baru.				
13.	Saya sulit menerima keadaan diri sendiri dan merasa rendah diri.				
14.	Saya memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan dan kualitas pribadi.				

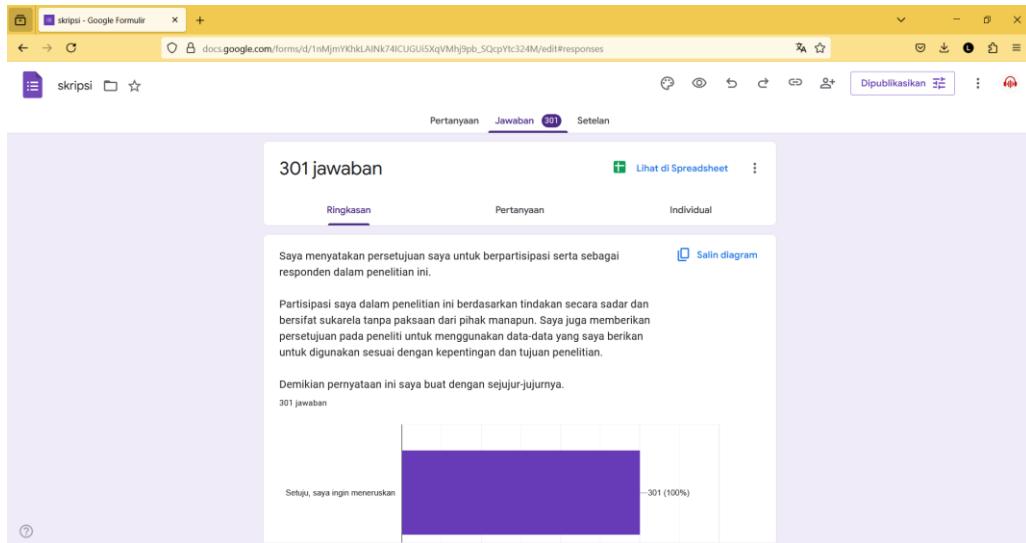
15.	Saya sulit mengambil keputusan.			
16.	Saya tertutup terhadap ide-ide baru.			

Skala Stres Akademik

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya sulit fokus pada materi perkuliahan.				
2.	Saya ragu bisa menyelesaikan banyak tugas kuliah sekaligus.				
3.	Saya cemas saat mengerjakan ujian perkuliahan yang sulit.				
4.	Saya ragu-ragu dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.				
5.	Saya menunda menyelesaikan tugas kuliah meskipun tahu itu merugikan saya.				
6.	Saat stres dengan tugas kuliah saya menjauh dari teman-teman.				
7.	Saya mengalami sakit kepala saat stres karena tugas kuliah.				
8.	Saya mudah lelah saat banyak tugas kuliah.				
9.	Saya tetap fokus pada materi yang diajarkan selama perkuliahan.				
10.	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas kuliah jika mengatur waktu dengan baik.				
11.	Saya tenang saat mengerjakan ujian perkuliahan yang sulit.				
12.	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.				
13.	Saya menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu.				
14.	Meskipun stres karena tugas kuliah, saya tidak mengalami sakit kepala.				
15.	Saya merasa bugar meskipun banyak tugas kuliah.				
16.	Gangguan kecil di sekitar mudah mengalihkan perhatian saya selama perkuliahan.				
17.	Saya pesimis terhadap hasil yang akan saya capai dalam perkuliahan.				
18.	Saya terganggu saat menghadapi tantangan dalam perkuliahan.				
19.	Saya cemas saat harus berbicara di depan kelas.				
20.	Ketika stres dengan tugas kuliah, saya menolak ajakan berkumpul dari teman-teman.				
21.	Ketika beban kuliah meningkat, saya				

	merasakan nyeri di bagian leher atau punggung.			
22.	Saya merasa lelah setelah menyelesaikan tugas kuliah.			
23.	Saya mampu mempertahankan fokus meskipun ada gangguan kecil saat perkuliahan.			
24.	Saya optimis terhadap hasil yang akan saya capai dalam perkuliahan.			
25.	Saya nyaman saat menghadapi tantangan dalam perkuliahan,			
26.	Saya percaya diri menyampaikan pendapat di depan kelas.			
27.	Saya tetap tenang dan mencari solusi saat mengerjakan tugas kuliah yang sulit.			
28.	Ketika stres dengan tugas kuliah, saya tetap menerima ajakan berkumpul dari teman-teman.			
29.	Meskipun beban kuliah meningkat, saya tidak mengalami nyeri di leher atau punggung.			
30.	Saya tetap bertenaga saat menyelesaikan tugas kuliah.			

Lampiran 6 Bukti Penelitian



Lampiran 7 Skor Responden

No	Total Y	Total X1	Total X2	24	117	48	84
1	115	39	85	25	81	47	52
2	130	39	82	26	96	48	69
3	90	47	69	27	127	42	85
4	122	38	93	28	110	38	90
5	108	43	66	29	93	49	68
6	115	47	75	30	91	42	74
7	111	47	61	31	120	34	83
8	101	42	91	32	111	52	83
9	118	56	62	33	98	45	62
10	86	54	63	34	101	52	68
11	79	52	63	35	123	38	81
12	115	35	85	36	110	50	72
13	129	38	87	37	104	46	60
14	94	48	67	38	110	39	71
15	88	47	66	39	73	55	58
16	63	57	60	40	102	45	64
17	90	50	68	41	124	29	108
18	90	48	63	42	129	42	73
19	96	47	75	43	94	42	69
20	98	49	74	44	119	52	72
21	100	42	72	45	107	38	97
22	127	37	102	46	96	46	61
23	111	43	61	47	97	54	68
				48	98	34	80

49	101	53	62	88	129	48	72
50	92	58	58	89	128	36	106
51	84	50	67	90	133	48	82
52	99	40	83	91	115	37	84
53	117	37	83	92	108	48	75
54	109	51	56	93	109	48	74
55	140	24	101	94	103	44	75
56	107	40	76	95	114	54	82
57	81	53	55	96	91	45	71
58	104	57	56	97	83	50	66
59	88	50	73	98	68	55	63
60	101	55	63	99	109	40	75
61	78	57	71	100	97	41	74
62	104	39	74	101	113	55	76
63	110	42	70	102	99	48	74
64	106	55	55	103	87	53	59
65	112	62	73	104	100	50	91
66	92	45	74	105	89	58	56
67	106	40	71	106	76	50	70
68	94	40	74	107	151	38	107
69	104	48	64	108	160	64	83
70	99	54	58	109	85	59	61
71	118	46	81	110	113	54	57
72	122	42	72	111	97	39	74
73	105	50	73	112	113	40	75
74	106	34	86	113	109	38	74
75	112	52	67	114	88	57	65
76	107	59	85	115	116	51	76
77	110	48	74	116	148	56	105
78	105	41	84	117	92	49	60
79	146	55	76	118	120	38	70
80	115	34	79	119	95	46	68
81	109	42	72	120	106	41	75
82	119	57	66	121	91	42	83
83	119	37	84	122	95	50	66
84	100	35	79	123	146	54	103
85	125	45	87	124	113	45	79
86	135	40	77	125	110	51	89
87	81	54	62	126	68	64	45

127	100	48	76	166	89	43	70
128	98	53	68	167	94	57	62
129	99	41	67	168	131	41	76
130	112	38	84	169	124	46	79
131	106	62	56	170	89	48	64
132	137	54	108	171	123	23	94
133	109	42	83	172	120	36	88
134	102	45	80	173	109	40	75
135	76	45	78	174	109	40	75
136	101	44	81	175	93	47	76
137	148	54	105	176	83	56	52
138	138	58	99	177	131	52	81
139	105	56	75	178	88	39	74
140	77	61	59	179	106	48	77
141	102	54	77	180	113	61	48
142	94	47	75	181	116	49	72
143	90	47	61	182	90	52	63
144	111	48	69	183	107	40	73
145	85	49	63	184	148	57	104
146	87	53	70	185	78	48	59
147	144	57	104	186	99	62	65
148	133	31	82	187	99	57	65
149	95	52	69	188	114	33	90
150	99	48	75	189	52	55	30
151	120	35	97	190	93	50	70
152	96	47	77	191	100	53	66
153	115	48	78	192	94	46	68
154	92	52	68	193	133	44	77
155	111	45	77	194	102	47	78
156	115	46	84	195	112	43	83
157	90	52	62	196	74	59	55
158	127	33	86	197	104	52	66
159	109	49	73	198	100	40	69
160	107	49	78	199	133	41	83
161	98	47	64	200	107	41	71
162	87	64	77	201	100	51	66
163	104	48	73	202	159	39	95
164	96	40	75	203	131	44	75
165	104	41	84	204	110	49	71

205	94	54	66	244	108	50	73
206	117	40	75	245	107	46	78
207	96	64	41	246	138	55	104
208	119	40	75	247	96	47	78
209	129	48	89	248	97	53	60
210	122	60	69	249	113	34	78
211	118	51	54	250	94	47	68
212	131	62	68	251	113	46	70
213	76	46	71	252	128	33	89
214	145	57	105	253	104	40	74
215	149	55	104	254	148	56	105
216	137	54	107	255	113	37	79
217	145	52	107	256	147	54	106
218	148	56	105	257	142	50	100
219	113	56	100	258	132	38	81
220	108	40	76	259	114	51	79
221	147	39	80	260	114	39	76
222	145	54	104	261	107	37	67
223	108	49	77	262	114	47	74
224	146	47	103	263	133	61	69
225	90	38	79	264	110	52	74
226	101	52	65	265	120	40	87
227	89	45	72	266	106	47	67
228	79	64	59	267	92	47	66
229	94	38	74	268	116	56	86
230	106	59	65	269	148	26	105
231	98	60	52	270	111	39	83
232	78	51	56	271	67	16	63
233	95	47	78	272	85	24	58
234	111	60	74	273	75	43	64
235	111	56	74	274	77	38	81
236	104	52	80	275	110	46	73
237	101	44	76	276	130	35	65
238	102	46	73	277	134	28	74
239	127	38	85	278	127	32	74
240	115	33	86	279	148	28	66
241	115	43	76	280	149	42	105
242	130	38	86	281	122	28	83
243	100	51	78	282	138	35	59

283	131	24	60	293	134	27	76
284	138	34	63	294	129	32	93
285	120	30	84	295	134	32	85
286	114	27	73	296	125	31	84
287	133	35	65	297	134	32	83
288	137	26	75	298	130	30	69
289	131	31	86	299	134	28	80
290	138	37	91	300	125	32	75
291	134	32	82	301	122	33	78
292	129	30	69				

Lampiran 8 Hasil Penelitian

Hasil Uji Deskriptif Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecanduan Internet	301	52.00	160.00	109.8007	19.40327
Harga Diri	301	16.00	64.00	45.5615	9.03588
Stres Akademik	301	30.00	108.00	75.4186	13.13180
Valid N (listwise)	301				

Kecanduan Internet

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	18	6.0	6.0
	2	84	27.9	27.9
	3	113	37.5	71.4
	4	63	20.9	92.4
	5	23	7.6	100.0
Total	301	100.0	100.0	

Harga Diri

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	26	8.6	8.6
	2.00	76	25.2	33.9
	3.00	105	34.9	68.8
	4.00	79	26.2	95.0
	5.00	15	5.0	100.0
Total	301	100.0	100.0	

Stres Akademik

Kategori					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1.00	11	3.7	3.7	3.7
	2.00	79	26.2	26.2	29.9
	3.00	129	42.9	42.9	72.8
	4.00	54	17.9	17.9	90.7
	5.00	28	9.3	9.3	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		301
Normal Parameters ^{a,b}		.0000000
	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.35030464
Most Extreme Differences	Absolute	.045
	Positive	.045
	Negative	-.038
Test Statistic		.045
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Kecanduan Internet*	Between Groups	(Combined)	28704.010	40	717.600	2.215	.000
		Linearity	7908.815	1	7908.815	24.409	.000
		Deviation from Linearity	20795.195	39	533.210	1.646	.013
	Within Groups		84242.030	260	324.008		
		Total	112946.040	300			

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Kecanduan Internet*	Between Groups	(Combined)	62644.438	56	1118.651	5.426	.000
		Linearity	50117.789	1	50117.789	243.108	.000
		Deviation from Linearity	12526.649	55	227.757	1.105	.301
	Within Groups		50301.602	244	206.154		
		Total	112946.040	300			

Lampiran 11 Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Harga Diri	.934	1.071
	Stres Akademik	.934	1.071

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model	B	Unstandardized Coefficients		Beta	t	Sig.
		Standardized Coefficients	Std. Error			
1	(Constant)	48.187	7.413		6.500	.000
	Harga Diri	-.214	.095	-.100	-2.249	.025
	Stres Akademik	.946	.066	.640	14.445	.000

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	51166.667	2	25583.333	123.404	.000 ^b
	Residual	61779.373	298	207.313		
	Total	112946.040	300			

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Harga Diri

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.673 ^a	.453	.449	14.39838

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Harga Diri

Lampiran 13 Uji Regresi Linear Sederhana

Uji Regresi Linear Sederhana Harga diri dan Kecanduan Internet

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1	(Constant) 135.690	5.562		24.395	.000
	Harga Diri -.568	.120	-.265	-4.745	.000

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression 7908.815	1	7908.815	22.513	.000 ^b
	Residual 105037.224	299	351.295		
	Total 112946.040	300			

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

b. Predictors: (Constant), Harga Diri

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.265 ^a	.070	.067	18.74287

a. Predictors: (Constant), Harga Diri

Uji Regresi Linear Sederhana Stres Akademik dan Kecanduan Internet

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1	(Constant) 35.569	4.879		7.291	.000
	Stres Akademik .984	.064	.666	15.444	.000

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	50117.789	1	50117.789	238.511	.000 ^b
	Residual	62828.251	299	210.128		
	Total	112946.040	300			

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.666 ^a	.444	.442	14.49579

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik

Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Laeli Ambar Dwi Cahyani

Ttl : Kebumen, 8 Juli 2002

Alamat: Desa Jatinegara, RT 3 RW 1, Kec. Sempor, Kab. Kebumen

No Hp : 087721204295

Email : laeliambarwicahyani@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Aisyah
2. SD Negeri 2 Jatinegara
3. MTs Negeri 8 Kebumen
4. MA Negeri 4 Kebumen

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 5 Juni 2025

Laeli Ambar Dwi Cahyani

NIM: 2107016114