

**PENGARUH LEISURE BOREDOM DAN KONTROL DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh:
ATHALA SINAR KRISNA
F 100 180 267**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LEISURE BOREDOM DAN KONTROL DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

ATHALA SINAR KRISNA

F 100 180 267

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Achmad Dwityanto Oktaviansyah S.Psi., M.Si
NIK. 805/0609106802

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LEISURE BOREDOM DAN KONTROL DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA

OLEH

ATHALA SINAR KRISNA
F 100 180 267

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu, 9 November 2022
dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Achmad Dwityanto Oktaviansyah, S.Psi., M.Si (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dr. Daliman, S.U. (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog (.....)
(Anggota II Dewan Penguji)



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 31 Oktober 2022
Penulis



ATHALA SINAR KRISNA
F100180267

PENGARUH LEISURE BOREDOM DAN KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris mengenai pengaruh leisure boredom dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet di kalangan mahasiswa. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengakses internet selama 6 jam lebih diluar kepentingan akademiknya dengan menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel, laptop, dan sebagainya dengan teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 180 mahasiswa dengan 146 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 34 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *leisure boredom*, skala kontrol diri, dan skala kecanduan internet. Analisis data menggunakan uji analisis regresi linier berganda. Hasil analisis data yang didapatkan menunjukkan skor koefisien korelasi (r) = 0,606 dan Sig. 0,000<0,05, artinya terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara leisure boredom dan kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis mayor penelitian ini diterima. Untuk menguji hipotesis mayor 1 antara *leisure boredom* dengan kecanduan internet diperoleh koefisien korelasi (r) = 0,361 dan Sig. (1-tailed) sebesar 0,000<0,05 yang berarti terdapat pengaruh positif yang sangat signifikan antara leisure boredom terhadap kecanduan internet pada mahasiswa. Hasil uji hipotesis minor 2 antara kontrol diri dengan kecanduan internet diperoleh koefisien (r) = -0,606 dan Sig. (1-tailed) sebesar 0,000<0,05 yang berarti terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa.

Kata kunci: Kecanduan Internet, Kontrol Diri, *Leisure Boredom*

Abstract

This study aims to prove empirically the effect of leisure boredom and self-control on the tendency of internet addiction among students. The population in this study were active students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta who accessed the internet for more than 6 hours outside of their academic interests by using electronic devices such as cellphones, laptops, and so on. The sampling technique used was Purposive Sampling. The sample in this study were 180 students with 146 female students and 34 male students. This study uses three scales, namely the leisure boredom scale, the self-control scale, and the internet addiction scale. Data analysis using multiple linear regression analysis test. The results of data analysis showed that the correlation coefficient score (r) = 0.606 and Sig. 0.000 < 0.05, meaning that there is a very significant influence between leisure boredom and self-control on internet addiction in students. This proves that the major hypothesis of this study is accepted. To test the major hypothesis 1 between leisure boredom and internet addiction, the correlation coefficient (r) = 0.361 and Sig. (1-tailed) of 0.000 < 0.05, which means that there is a very significant positive effect between leisure boredom and internet addiction in students. The results of the minor hypothesis test 2 between self-control and internet addiction obtained coefficient (r) = -

0.606 and Sig. (1-tailed) of 0.000 <0.05, which means that there is a very significant negative effect between self-control and internet addiction in students.

Keywords: Internet Addiction, Self Control, Leisure Boredom

1. PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, kemajuan teknologi dari tahun ke tahun semakin berkembang pesat. Kemajuan kecanggihan teknologi ini dapat memungkinkan pengguna menggunakan internet untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Adanya pandemi Covid-19 menyebabkan diberlakukannya PPKM yang mengharuskan masyarakat untuk menerapkan pembatasan sosial. Adanya kebijakan tersebut mengakibatkan seseorang harus mengakses jaringan internet dalam melakukan aktivitas kesehariannya, mulai dari bersosialisasi, melaksanakan kegiatan ibadah, dan belajar. Salah satu cara untuk mengetahui perkembangan informasi terbaru tentang Covid-19 dan alat untuk bekerja serta belajar secara *online* adalah melalui akses internet (Indriawati & Wibowo, 2021).

Peningkatan penggunaan internet ini semakin pesat karena pandemi pada Maret awal tahun 2020, dimana negara kita menerima pasien pertama Covid 19 yang sampai kini belum dapat diselesaikan. Menurut survey APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2020, total pengguna internet selama adanya Covid adalah 196 juta jiwa dan tingkat penetrasinya 73,7% dari 266 juta jiwa penduduk di Indonesia. Adanya pandemi covid menyebabkan peningkatan aktivitas akses internet di Indonesia.

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2018) menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna Internet di Indonesia saat ini berdasar strata pendidikan dengan tingkat penetrasi tertinggi 92,6% berasal dari kalangan perkuliahan. Yang kedua dengan penetrasi 90,2% berasal dari kalangan SMA. Berikutnya dengan penetrasi 80,4% adalah tingkat SMP dan kalangan dengan penetrasi terendah yaitu 41,4% merupakan kalangan Sekolah Dasar. Kalangan yang berasal dari dunia pendidikan tinggi adalah mahasiswa yang berkuliah. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat memiliki risiko tinggi terhadap adiksi internet. Young (2009) berpendapat bahwa mahasiswa merupakan kalangan dengan risiko tertinggi dalam mengalami adiksi internet. Ini dikarenakan ketersediaan waktu senggang tanpa adanya kontrol dari orangtua. Selama pandemi ini, mahasiswa dapat mengalami kecanduan Internet sebagai akibat dari seringnya interaksi penggunaan Internet. Ini terjadi saat mereka melakukan kegiatan pembelajaran dari rumah atau pada saat sedang menghabiskan waktu senggangnya. Cara yang dapat digunakan mahasiswa untuk menghabiskan waktu senggang

salah satunya adalah dengan mengakses internet baik itu untuk mengakses media sosial atau bermain game, sehingga mengakibatkan mahasiswa akan mengalami kecanduan internet mengingat tingkat penetrasi tertinggi akses Internet berada pada kalangan mahasiswa ini.

Menurut Udiarto dan Astuti (2019), kecanduan Internet merupakan hilangnya kontrol diri seseorang ketika menggunakan Internet yang menyebabkan perilaku kompulsif sehingga mengubah perilaku sehari-hari seseorang dan memiliki konsekuensi negatif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang. Young (2010) mendefinisikan adiksi internet sebagai suatu gangguan yang ditandai dengan tidak dapat mengendalikan penggunaan internet serta membuang banyak waktu di dalam aktivitas mengakses internet. Shaw dan Black (2008) mendefinisikan adiksi internet sebagai gangguan mental yang mempunyai ciri-ciri, adanya kekhawatiran, perilaku yang berlebihan dan tak terkendali mengenai penggunaan internet sehingga mengakibatkan adanya distress. Adiksi terhadap internet juga dapat diartikan sebagai hilangnya kemampuan individu atas kendali dalam menggunakan internet, sehingga mengakibatkan gangguan dalam pekerjaan, kondisi psikologis, sosial, dan akademik (Gultom et al., 2018). Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh para ahli, kesimpulannya adalah bahwa adiksi internet merupakan aktivitas menggunakan internet dengan berlebihan pada seseorang sehingga menyebabkan ketergantungan dalam penggunaan internet secara terus menerus tanpa memperhitungkan situasi serta kondisi yang menyebabkan adanya suatu gangguan.

Young (1998), menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek individu yang mengalami kecanduan internet, yaitu: (1) *Withdrawal and social problems*, dengan indikator: *Salience* (Arti Penting) dan *Neglecting social life* (Mengabaikan kehidupan sosial). (2) *Time management and performance*, dengan indikator: *Lack of control* (Kurang Kontrol) dan *Neglecting work*. (Mengabaikan Pekerjaan). (3) *Reality substitute*, dengan indikator: *Excessive use* (Penggunaan berlebih) dan *Anticipation* (Antisipasi).

Faktor yang mendorong mahasiswa untuk menggunakan internet adalah kebosanan dan waktu senggangnya. Zhou dan Leung (2012), menyatakan bahwa mahasiswa menggantikan bentuk aktivitas sosial lainnya dengan berselancar di internet atau bermain game di waktu luang mereka. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa secara terus menerus berselancar di Internet untuk mengisi waktu luang mereka sebagai suatu kebutuhan. Faktor lain yang mempengaruhi adiksi terhadap internet antara lain jenis kelamin, usia, tujuan dan waktu penggunaan internet, serta kondisi psikologis, lingkungan, dan sosial ekonomi. Terdapat pula faktor internal, yaitu faktor yang muncul pada seseorang, yaitu usia, kontrol diri kepribadian, dan wawasan (Oktavianto et al., 2021).

Menurut Iso-ahola dan Weissinger (1990), kebosanan pada waktu senggang merupakan suatu persepsi subjektif atau keadaan hati yang negatif akibat ketidaksesuaian ketersediaan waktu senggang dengan kebutuhan mengenai pengalaman secara optimal. Sedangkan menurut Kara dan Özdedeoğlu (2017), *leisure boredom* (kebosanan waktu luang) merupakan suatu pendekatan yang pada umumnya berhubungan dengan waktu, seperti terlalu banyak waktu luang, terlalu sedikit kegiatan untuk mengisi waktu luang atau kurangnya kegiatan di waktu luang yang berarti.

Hanya terdapat 1 dimensi dalam kebosanan pada waktu senggang, yaitu emosi seseorang tentang waktu luangnya, kebutuhan sosial, dan pengurangan aktivitas individu akan pengalaman yang optimal di waktu luang mereka (Kosasih et al., 2021).

Penelitian Kara (2019) menunjukkan bahwa kecanduan Internet lebih banyak dialami oleh seseorang yang tidak melakukan kegiatan fisik untuk mengatasi bosan di waktu luang mereka. Saat mahasiswa tidak puas dengan waktu luangnya, mereka akan mencari kesenangan di dalam dunia Internet, sehingga perilaku kecanduan internet mereka akan meningkat. Oleh karena itu, dari penelitian di atas dapat terlihat bahwa bosan di waktu senggang akan mendorong mahasiswa untuk mengakses internet sehingga kecenderungan untuk adiksi terhadap internet akan meningkat. Oleh karena itu, dari penelitian di atas dapat terlihat bahwa bosan di waktu senggang akan mendorong mahasiswa untuk mengakses internet sehingga kecenderungan untuk adiksi terhadap internet akan meningkat (Kosasih et al., 2021).

Faktor eksternal seperti peran dan fungsi keluarga, status sosial ekonomi, keberadaan media sosial, dan game *online* di ponsel juga merupakan beberapa faktor yang dianggap mempengaruhi kecanduan terhadap internet (Tang et al., 2018). Faktor lain yang mempengaruhi adiksi terhadap internet antara lain jenis kelamin, usia, tujuan dan waktu penggunaan internet, serta kondisi psikologis, lingkungan, dan sosial ekonomi. Terdapat pula faktor internal, yaitu faktor yang muncul pada diri seseorang, yaitu usia, kontrol diri kepribadian, dan wawasan (Oktavianto et al., 2021). Faktor kontrol diri merupakan faktor yang berpengaruh terhadap adiksi internet (Oktavianto et al., 2021). (Tangney et al., 2004), berpendapat bahwa pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk menetapkan perilaku menurut kriteria moral dan norma sosial masyarakat sehingga perilakunya terarah pada hal yang positif. Adapun Chaplin (2008), mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan mengkoordinasikan perilaku, yaitu kemampuan mengatasi perilaku impulsif pada dirinya. Sedangkan menurut Kail (2010), pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol perilaku serta menahan hasrat dalam dirinya. Menurut Thalib (2010), kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol stimulus baik dari luar ataupun dari dalam

seseorang tersebut. Seseorang dengan pengendalian diri yang baik akan mudah dalam mengambil keputusan secara efektif sehingga didapatkan suatu hal yang dikehendaki serta menghindari dari konsekuensi yang tidak dikehendaki. Sehingga dari pengertian tersebut, dapat diambil kesimpulan kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dorongan internal dan eksternal agar mengarah pada perilaku positif yang sesuai dengan aturan kehidupan bermasyarakat.

Averill (1973) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dalam kontrol diri; (1) *Behavioral control*, (2) *Cognitive control*, dan (3) *Decision control*. Sedangkan menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), Aspek pengendalian diri antara lain: (a) *Self-discipline*, kemampuan seseorang dalam kedisiplinan diri, (b) *Deliberate*: kecenderungan seseorang melakukan suatu hal dengan penuh kehati-hatian, dan mampu mengambil keputusan dengan tenang (tidak impulsif), (c) *Healthy habits*: individu memiliki kemampuan menolak sesuatu yang berdampak buruk baginya, (d) *Work ethic*: seseorang yang memiliki work ethics dapat menuntaskan pekerjaannya tanpa terpengaruh hal di luar (eksternal), dan (e) *Reliability*: penilaian individu atas kemampuannya dalam merencanakan penyelesaian sebuah tantangan.

Menurut Harahap (2017), secara garis besar faktor yang berpengaruh terhadap kontrol diri yaitu faktor internal dan eksternal: (a) Faktor eksternal, dimanapun dalam keluarga, orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengendalikan diri suatu individu. Ketika orangtua mendisiplinkan anak mereka secara ketat sejak usia dini dan konsisten dengan segala konsekuensi yang dilakukan anak mereka ketika anak melanggar dari apa yang ditetapkan, maka akan berpengaruh terhadap kemampuan mengendalikan dirinya. (b) Faktor internal, salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang adalah usia, kemampuan mengendalikan diri meningkat seiring bertambahnya usia, dan faktor internal lainnya adalah lingkungan sekitar. Ghufroon & Risnawati (2010) membagi faktor yang berpengaruh terhadap kontrol diri menjadi dua, yakni: (1) Faktor Internal, faktor internal yang berkontribusi terhadap kontrol diri adalah umur. Melalui pengalaman sosial yang dialami dan seiring bertambahnya usia, anak-anak belajar bagaimana berinteraksi dan mengendalikan kekecewaan, kebencian, kegagalan. Sehingga kemampuan kontrol diri akan muncul dalam dirinya. (2) Faktor eksternal, antara lain lingkungan dan keluarga. Orang tua mengajarkan kemampuan seseorang dalam mengontrol diri. Salah satu praktik yang digunakan orang tua adalah kedisiplinan. Karena kedisiplinan menentukan karakter kepribadian yang baik dan dapat mengontrol kepribadian seseorang. Disiplin dalam hidup dapat mengembangkan kontrol atau pengendalian diri, sehingga perilaku yang dilakukan seseorang dapat dipertanggung jawabkan. Sedangkan menurut Hurlock (2012), terdapat dua faktor yang berpengaruh terhadap kontrol diri, antara

lain: faktor internal; faktor umur dan kedewasaan. Faktor eksternal; lingkungan keluarga, khususnya lingkungan keluarga dimana orang tua menanamkan dan mengajarkan bagaimana individu bisa mampu dalam mengontrol dirinya.

Hasil penelitian Surahman dan Surjono (2017) menunjukkan bahwa kegiatan akses internet remaja lebih mengarah pada penggunaan sosial media daripada untuk belajar. Hal ini diperkuat oleh data dimana 32,3% partisipan menggunakan ponsel selama 3 hingga 5 jam, 25,8% responden menggunakan ponsel selama 7 jam atau lebih, dan 22,6% responden menggunakan ponsel selama 5-7 jam. Selain itu, lama penggunaan ponsel untuk aktivitas akses internet adalah 19% membuka sosial media 5 jam lebih, dan 25,8% lainnya membuka jejaring sosial dengan rata-rata waktu online selama 1-5 jam. Ketidakmampuan individu dalam mengontrol dirinya untuk berselancar di internet merupakan salah satu tanda bahwa individu tersebut telah mengalami kecanduan internet (Aristanti & Rohmatun, 2020). Seseorang yang mampu berpikir positif akan lebih mudah mengatasi keadaan dengan rangsangan tertentu dan dapat melakukan kontrol yang lebih baik atas diri mereka sendiri (Harahap, 2017). Sehubungan dengan pernyataan tersebut, pengendalian atau kontrol diri dapat mengarahkan perilaku serta emosi dalam diri seseorang menjadi lebih baik serta tidak melanggar aturan dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan kontrol diri yang baik, mahasiswa dapat mengatasi hasrat yang muncul berlebihan pada dirinya (Anggraeni et al., 2019). Maka dengan kontrol diri yang baik, potensi untuk mengalami kecanduan internet akan berkurang.

Kecanduan terhadap internet perlu dikaji karena menurut Surahman dan Surjono (2017), internet mempunyai pengaruh yang kuat atau berdampak positif pada fungsi yang mudah, cepat, serta efisien dalam akses informasi dan komunikasi. Selain itu, internet juga membantu mempermudah pekerjaan seseorang dalam berbagai hal. Namun di balik sisi positif Internet, ada pula pihak yang terdampak dari akses internet mereka. Efek negatif dari internet banyak ditemui pada kalangan mahasiswa. Contohnya, bermain online game selama berjam-jam, menggunakan media sosial hingga lupa dengan waktu, dan dampak terbesarnya adalah mengakses pornografi. Pornografi yang menyebabkan gairah merupakan hal yang favorit pada kalangan mahasiswa, didukung pula oleh kondisi fisiologis (dorongan seksualitas) mereka yang sedang menggebu-gebu. Hal tersebut selain mempengaruhi sikap seksual, juga berpengaruh pada kondisi psikis mereka (Anggraeni, Praherdiono, & Sulthoni, 2019). Penggunaan internet memiliki beberapa dampak antara lain: cemas, depresi, kehilangan harga diri, kurangnya istirahat, tidak mendapat asupan makan dalam waktu lama sehingga menyebabkan kurangnya nutrisi dalam tubuh, serta hambatan pada aktivitas fisik seseorang (Gorgich et al., 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni, Praherdiono, dan Sulthoni (2019), tidak dijabarkan aspek-aspek dan faktor yang mempengaruhi self kontrol. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel antara kontrol diri dan *internet addiction disorder* terdapat hubungan yang positif. Kemudian penelitian (Oktavianto, Timiyatun, dan Badi'ah (2021), responden penelitiannya menasar pada remaja SMK (usia remaja usia 13-18 tahun), bukan mahasiswa. Kesimpulan penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet, tanpa menunjukkan hubungan tersebut positif atau negatif. Aristanti & Rohmatun (2020) melakukan penelitian yang terfokus pada 57 orang remaja komunitas light galaxy, bukan terfokus pada mahasiswa. Di dalam metode penelitian tidak dirincikan kriteria subjek penelitian, dan tidak dijabarkan pula faktor yang mempengaruhi kontrol diri. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan mengenai variabel kecanduan internet dan kontrol diri. Sehingga dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa belum banyak peneliti tertarik untuk mengkaji *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet di kalangan mahasiswa. Selain itu, pada variabel kontrol diri juga terdapat ketidakkonsistenan hasil penelitian tentang pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh *leisure boredom* dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa? Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris mengenai pengaruh *leisure boredom* dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet di kalangan mahasiswa. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *leisure boredom* dan kontrol diri terhadap kecanduan internet di kalangan mahasiswa. Sedangkan hipotesis minor pertama penelitian ini yaitu terdapat pengaruh positif antara *leisure boredom* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa, dimana apabila semakin tinggi *leisure boredom* maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet yang dialami oleh mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Hipotesis minor kedua penelitian ini yaitu terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa, dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk mengalami kecanduan internet dan sebaliknya. Pada penelitian ini diharapkan bermanfaat pada bidang sosial klinis, dimana manfaat secara teoritis dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan kontribusi bagi dunia keilmuan khususnya bidang psikologi dan memperkaya hasil penelitian sebelumnya mengenai *leisure boredom*, kontrol diri, dan kecanduan internet. Sedangkan manfaat secara praktis yaitu menyumbang penelitian mengenai pengaruh *leisure boredom* dan kontrol diri terhadap kecanduan internet, serta sebagai sumber rujukan dan pertimbangan bagi instansi dalam

memahami lebih jauh tentang kecanduan internet di kalangan mahasiswa, dan hal-hal yang dapat mempengaruhinya sehingga mencegah adanya kecanduan internet utamanya di kalangan mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan variabel bebasnya terdiri dari *leisure boredom* dan kontrol diri, sedangkan variabel tergantungnya yaitu kecanduan internet. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria responden merupakan mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia 18-25 tahun, menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel, laptop, dan sebagainya untuk mengakses internet dalam kesehariannya, dan mengakses internet selama 6 jam lebih diluar kepentingan akademiknya. Di dalam penelitian ini diperoleh responden sebanyak 180 responden.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecanduan internet, skala *leisure boredom*, dan skala kontrol diri. Uji validitas yang digunakan pada skala *leisure boredom*, kontrol diri, dan kecanduan internet ini adalah validitas isi. Validitas isi berfokus pada penyediaan bukti untuk unsur-unsur di dalam instrumen, dan dilakukan melalui analisis rasional. Validitas isi dinilai oleh orang yang berkompeten, dimana hal tersebut akan lebih mudah dinilai bila alat ukurnya dijelaskan secara rinci. Kriteria dalam validitas aitem yaitu apabila nilai $V < 0,75$ maka aitem dinyatakan gugur, sedangkan apabila $V \geq 0,75$ maka aitem tersebut dinyatakan valid. Jika semakin mendekati 1,00 maka validitas aitem dikatakan baik, sehingga dapat mendukung validitas isi secara keseluruhan (Azwar, 2012). Setelah dilakukan uji validitas, pada skala *leisure boredom* diperoleh 14 aitem yang valid dan 2 aitem yang gugur. Untuk skala kontrol diri diperoleh 18 item yang valid dan 2 aitem yang gugur, sedangkan pada skala kecanduan internet diperoleh 18 aitem yang valid dan 2 aitem yang gugur.

Kemudian dilakukan uji reliabilitas yang bertujuan untuk melihat sejauh mana konsistensi hasil pengukuran dari alat ukur tersebut dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran, hasil yang diperoleh relatif menunjukkan kesamaan (Azwar, 2012). Uji validitas dilakukan menggunakan SPSS 21.0 dengan *Alpha Cronbach*. Dalam koefisien formula *Alpha Cronbach's* dapat dilihat besaran reliabilitas pada penelitian ini. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, pada skala *leisure boredom* memiliki reliabilitas sebesar 0,809, skala kontrol diri sebesar 0,733, dan pada skala kecanduan internet sebesar 0,890.. Penelitian ini

menggunakan analisis regresi linear berganda untuk menganalisis hipotesis yang telah ditentukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai korelasi (r) = 0,606 dan besaran Sig $0,000 < 0,05$. Artinya, dapat dinyatakan bahwa variabel *leisure boredom* dan kontrol diri memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kecanduan internet pada mahasiswa. Maka hipotesis diterima

Hasil yang diperoleh tersebut Sejalan dengan teori Zhou & Leung (2012), yang mengatakan bahwa faktor yang mendorong mahasiswa untuk menggunakan internet adalah kebosanan di waktu senggangnya, mahasiswa menggantikan bentuk aktivitas sosial lainnya dengan berselancar di internet atau bermain game di waktu luang mereka. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa secara terus menerus berselancar di internet untuk mengisi waktu luang mereka sebagai suatu kebutuhan. Terdapat pula faktor internal yaitu faktor yang muncul pada seseorang, yang mempengaruhi adiksi terhadap internet, yaitu usia, kontrol diri, kepribadian, dan wawasan (Oktavianto, Timiyatun, & Badi'ah, 2021).

Begitu pula pada kedua hipotesis minor penelitian ini. Hipotesis minor pada variabel *leisure boredom* terhadap kecanduan internet menunjukkan adanya pengaruh positif yang sangat signifikan antara *leisure boredom* terhadap kecanduan internet pada mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai r sebesar 0,361 dengan Sig. (*1-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis minor pertama dalam penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi *leisure boredom* maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet yang dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan teori Kara (2019), yang menunjukkan bahwa kecanduan Internet lebih banyak dialami oleh seseorang yang tidak melakukan kegiatan fisik untuk mengatasi rasa bosan di waktu luang mereka. Saat mahasiswa tidak puas dengan waktu luangnya, mereka akan mencari kesenangan di dalam dunia Internet, sehingga perilaku kecanduan internet mereka akan meningkat. Oleh karena itu, dari penelitian di atas dapat terlihat bahwa *leisure boredom* akan mendorong mahasiswa untuk mengakses internet sehingga kecenderungan untuk adiksi terhadap internet akan meningkat (Kosasih, Sarbini, & Mulyana, 2021).

Pada variabel kontrol diri terhadap kecanduan internet didapatkan nilai r sebesar -0,606 dengan Sig. (*1-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa, maka hipotesis

minor kedua dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk mengalami kecanduan internet. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aristanti dan Rohmatun (2020), pada variabel kontrol diri dan adiksi internet, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan. Artinya cara berpikir seseorang mengenai stimulus dapat membedakan kemampuan yang berhubungan dengan kontrol diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Harahap (2017), yang menyatakan bahwa apabila seseorang mampu berpikir secara positif maka ia akan lebih mudah mengatasi keadaan dengan rangsangan tertentu dan dapat melakukan kontrol yang lebih baik atas dirinya. Sehubungan dengan pernyataan tersebut, pengendalian atau kontrol diri dapat mengarahkan perilaku serta perasaan dalam diri seseorang menjadi lebih baik serta tidak melanggar aturan dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan kontrol diri yang baik, mahasiswa dapat mengatasi hasrat yang muncul berlebihan pada dirinya (Anggraeni, Praherdiono, & Sulthoni, 2019).

Dalam penelitian ini, sumbangan efektif untuk pengaruh antara *leisure boredom* dan kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa berdasarkan nilai koefisien R^2 adalah sebesar 0,368, atau dapat dikatakan bahwa variabel bebas dalam penelitian ini memberi sumbangan sebesar 36,8%. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa *leisure boredom* dan kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan internet sebesar 36,8%, sementara sisanya 63,2% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain diluar penelitian ini jenis kelamin, usia, tujuan dan waktu penggunaan internet, serta kondisi psikologis, lingkungan, dan sosial ekonomi.

Dalam penelitian ini, berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi tingkat kecanduan internet mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dapat dilihat bahwa terdapat 5 orang (3%) memiliki tingkat kecanduan internet yang tergolong sangat rendah, terdapat 73 orang (41%) memiliki tingkat kecanduan internet yang tergolong rendah, 71 orang (39%) memiliki tingkat kecanduan internet yang tergolong sedang, terdapat 25 orang (14%) memiliki tingkat kecanduan internet yang tergolong tinggi, dan 6 orang (3%) lainnya memiliki tingkat kecanduan internet yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan internet pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta rata-rata tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam mengontrol penggunaan internet mereka. Namun terdapat juga beberapa mahasiswa lainnya yang mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengurangi frekuensi penggunaan internet, sehingga mereka cenderung menganggap aktivitas akses internet sebagai hal yang tidak dapat

dilepaskan dalam kehidupannya, akibatnya mahasiswa menjadi tidak peduli dengan waktu yang kemudian akan berakibat pada permasalahan dalam hubungan sosial para mahasiswa.

Kemudian pada variabel *leisure boredom*, berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi tingkat *leisure boredom* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dapat dilihat bahwa 14 orang (8%) memiliki tingkat *leisure boredom* yang tergolong sangat rendah, terdapat 50 orang (28%) memiliki tingkat *leisure boredom* yang tergolong rendah, 100 orang (56%) memiliki tingkat *leisure boredom* yang tergolong sedang, dan terdapat 16 orang (9%) memiliki tingkat *leisure boredom* yang tergolong tinggi, sementara itu tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat *leisure boredom* dalam kategori sangat tinggi. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *leisure boredom* pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta rata-rata tergolong sedang. Ini berarti bahwa banyak mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memiliki kebosanan pada saat mengisi waktu luang mereka. Namun juga terdapat mahasiswa yang memiliki aktivitas-aktivitas untuk mengisi waktu luangnya, sehingga tidak merasa bosan dalam waktu luangnya.

Selanjutnya pada variabel kontrol diri, berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi tingkat kontrol diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dapat diketahui bahwa terdapat 2 orang (1%) memiliki tingkat kontrol diri yang tergolong rendah, terdapat 93 orang (52%) memiliki tingkat kontrol diri yang tergolong sedang, terdapat 76 orang (42%) memiliki tingkat kontrol diri yang tergolong tinggi, dan 9 orang (5%) lainnya memiliki tingkat kontrol diri yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta rata-rata tergolong sedang. Hal tersebut berarti aspek-aspek pada variabel kontrol diri menurut Averill (1973) tersebut dimiliki oleh 52% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berada pada kategori cukup dalam menunjukkan adanya aspek-aspek kontrol diri seperti pada aspek *behavioral control* mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengontrol perilakunya, memiliki kemampuan dalam mengatur serta mengarahkan stimulus yang dihadapinya, dan memiliki kemampuan modifikasi stimulus tersebut dengan cara mencegah ataupun membatasi intensitasnya dalam hal ini membatasi intensitas penggunaan internet. Kemudian pada aspek *cognitive control* mahasiswa mampu menilai suatu keadaan dari sisi positif dan memiliki kemampuan minimalisir adanya dampak negatif perilaku yang akan dilakukannya, sehingga mahasiswa dengan bijak dapat menilai sisi positif dari penggunaan internet serta mampu

menilai sisi negatif dari akses penggunaan internet. Yang terakhir, pada aspek *decision control* mahasiswa memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan setiap keputusan yang diambil dan pada akhirnya individu mampu memutuskan sesuai dengan pertimbangannya tersebut.

4. PENUTUP

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan *leisure boredom* dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UMS. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil uji hipotesis mayor yang didapatkan besaran nilai $\text{sig}=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara *leisure boredom* dan kontrol diri terhadap kecanduan internet mahasiswa, oleh karena itu hipotesis yang telah dipaparkan penulis diterima.

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa sumbangan efektif untuk pengaruh antara *leisure boredom* dan kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa berdasarkan nilai koefisien R^2 adalah sebesar 0,368, atau dapat dikatakan bahwa variabel bebas dalam penelitian ini memiliki sumbangan sebesar 36,8%. Sehingga dapat dikatakan bahwa *leisure boredom* dan kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan internet sebesar 36,8%, sementara itu sisanya 63,2% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain diluar penelitian ini seperti jenis kelamin, usia, tujuan dan waktu penggunaan internet, serta kondisi psikologis, lingkungan, dan sosial ekonomi.

Berdasarkan hasil serta pembahasan di atas, penulis ingin memberikan saran terhadap mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UMS untuk dapat mengurangi ataupun mencegah terjadinya kecanduan internet dengan cara mempertahankan serta meningkatkan kontrol diri yang sudah dimiliki melalui pembatasan frekuensi penggunaan internet dengan cara berkomunikasi, bersosialisasi dan menjalin pertemanan secara langsung dalam dunia nyata. Selain itu, mahasiswa juga dapat berlatih untuk mengurangi penggunaan internet yang berlebihan, mengatur tujuan pada saat mengakses internet, serta meminta teman ataupun keluarga untuk mengingatkan ketika dirinya berlebihan dalam menggunakan internet. Untuk menekan atau mengurangi *leisure boredom*, mahasiswa dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat di dalam kampus seperti contohnya ikut aktif sebagai pengurus serta panitia dalam kegiatan-kegiatan organisasi di lingkup fakultas ataupun lingkup universitas. Atau dengan melakukan kegiatan di luar kampus misalnya menyalurkan kegiatan sesuai dengan hobi yang dimiliki seperti hobi olahraga maka mahasiswa dapat melakukan olahraga secara teratur di waktu luangnya. Bagi mahasiswa yang kurang suka dengan hobi olahraga, maka mahasiswa

tersebut dapat menyalurkan ke dalam kegiatan-kegiatan positif seperti ikut ke dalam komunitas fotografi, komunitas peduli lingkungan, dan komunitas-komunitas positif lain yang sesuai dengan hobi dan minatnya sehingga mahasiswa tersebut tidak memiliki waktu luang banyak yang dapat menjadikan internet sebagai pelampiasan dalam mengisi waktu luang tersebut. Bagi orang tua mahasiswa diharapkan meluangkan waktu untuk memperhatikan kegiatan-kegiatan yang dijalani oleh anaknya, serta memberi dukungan baik secara emosional dan memberikan penghargaan bagi anak. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk mengembangkan penelitian dengan faktor, aspek, maupun variabel lainnya yang menggambarkan tentang kecanduan internet. Serta dapat mengambil sampel penelitian dari program studi, fakultas, atau universitas yang lainnya supaya hasil dari penelitian yang dilakuka dapat diterapkan pada populasi yang berbeda serta lebih luas.

PERSANTUNAN

Ucapan terimakasih penulis ucapkan terutama kepada dosen pembimbing skripsi, seluruh staf TU Fakultas Psikologi, serta teman - teman yang sudah banyak membantu dan berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni, S. (2019). Hubungan Antara Self Kontrol Dan Internet Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131–139.
- APJII. (2018). Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 1–51. <https://apjii.or.id/survei2018>
- APJII. (2020). Laporan survei internet APJII Penetrasi dan pelaku pengguna internet Indonesia 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Aristanti, R., & Rohmatun. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) dengan Kecanduan Iinternet (Internet Addiction) pada Remaja Penggemar Korean Pop (K-POP) di Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*, 554, 721–728.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azwar. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gorgich, E. A. C., Moftakhar, L., Barfroshan, S., & Arbabisarjou, A. (2018). Evaluation of

- Internet Addiction and Mental Health Among Medical Sciences Students in the Southeast of Iran. *Shiraz E Medical Journal*, 19(1), 19–25.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitrikasari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330–347.
- Harahap, J. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi*, 3(2), 131–145.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi 5). JAKARTA: Erlangga.
- Indriawati, R., & Wibowo, T. (2021). The Pattern of Internet Use during the COVID-19 Pandemic in the 18-24 Years Age Departement of Pediatric , Faculty of Medicine Public Health and Nursing , Universitas Key Messages : *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 24(01), 1–7.
- Iso-ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure : Conceptualization , Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17.
- Kail, R. V. (2010). *Children and their development*. New Jersey: Pearson Education.
- Kara, F. M. (2019). Internet Addiction : Relationship with Perceived Freedom in Leisure , Perception of Boredom and Sensation Seeking. *Higher Education Studies*, 9(2), 131–140.
- Kara, F. M., & Özdedeoğlu, B. (2017). Examination of relationship between leisure boredom and leisure constraints. *Sport Sciences*, 12(3), 24–36.
- Kosasih, A. V. N. A., Sarbini, & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas : Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 47–56.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Badi'ah, A. (2021). Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Internet. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), 115–126.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365.
- Surahman, E., & Surjono, H. D. (2017). Pengembangan adaptive mobile learning pada mata pelajaran biologi SMA sebagai upaya mendukung proses blended learning. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 4(1), 26–37.
- Tang, C. S. K., Wu, A. M. S., Yan, E. C. W., Ko, J. H. C., Kwon, J. H., Yogo, M., Gan, Y. Q., & Koh, Y. Y. W. (2018). Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students : a 7-country / region comparison. *Public Health*, 165, 16–25.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment , Less Pathology , Better Grades , and Interpersonal Success. *Journal of*

Personality, 72(2), 271–324.

- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikasi* (Edisi Revi). Jakarta: KENCANA PRENADA MEDIA GROUP.
- Udiarto, F. E., & Astuti, K. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sma Di Temanggung. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(3), 1–6.
- Young, K. S. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246.
- Young, K. S. (2010). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Zhou, S. X., & Leung, L. (2012). Gratification, loneliness, leisure boredom, and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among chinese college students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(4), 34–48.