

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN
INTERNET PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM
PENDIDIKAN DIPLOMA TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
FAKULTAS PENDIDIKAN VOKASI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA**

Sri Ramadhani¹⁾, Dwi Nursiti²⁾, Laksana Tobing³⁾, Ainun Mardiyah Larosa⁴⁾

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : ramadhanisyarifin@gmail.com

ABSTRACT

The need for the internet makes students use the internet in everyday life. Excessive use of the internet can lead to internet addiction. Self-control is considered to be one of the factors that influence internet addiction. This study aims to determine the effect of self-control on internet addiction in Final Semester Students of the Diploma in Technology Education Program at the Medical Laboratory, Sari Mutiara Indonesia University, Medan. The sampling technique used was purposive sampling technique. The sample in this study were students with male and female categories with a total of 54 students. Data was collected through a measuring instrument in the form of a questionnaire compiled by researchers based on aspects of both self-control variables and internet addiction. The sampling technique in this study is by non-probability sampling. Non-probability sampling is a sampling technique that does not provide equal opportunities/opportunities for each element or member of the population to be selected as a sample. In this study, using purposive sampling, which is a technique to determine research samples with certain considerations aimed at making the data obtained later can be more accurate. representative. Based on the problems and theories that have been described above, it can be formulated that there is an influence of self-control on internet addiction in students in the final semester of the Diploma in Technology Education Program, Medical Laboratory, Faculty of Pharmacy and Health Sciences, Sari Mutiara University, Indonesia. Internet addiction behavior. Conversely, the lower the self-control, the higher the internet addiction.

Keywords: *self control, internet addiction.*

PENDAHULUAN

Internet bukanlah hal yang baru bagi kalangan masyarakat, khususnya dikalangan Mahasiswa karena Internet merupakan salah satu kebutuhan bagi manusia. Internet merupakan teknologi informasi yang memberikan kesempatan bagi orang-orang untuk mengakses berbagai informasi baik yang bersifat positif maupun negatif secara instan. Internet memiliki sifat tanpa batas, segala macam informasi dapat diperoleh oleh siapa saja melalui Internet, seperti ilmu pengetahuan, berita masa kini, bahkan dapat mengakses sosial media seperti *Instagram, Facebook, Whatsapp, Line, Youtube, Twitter*, dan *game* sekalipun. Internet juga memiliki manfaat positif dan juga memiliki dampak negatif (William, 2015).

Menurut Karsiani (2014) Manfaat positif menggunakan Internet yaitu dapat memperoleh informasi yang lebih maju, cepat, tepat, akurat, dan juga untuk memudahkan berkomunikasi secara jarak jauh, dan bagi pelajar mereka dapat mengerjakan tugas sekolah dengan mudah. Sedangkan dampak negatif dari penggunaan Internet yaitu kurangnya interaksi secara langsung, jika terlalu kecanduan

internet akan menjadi apatis terhadap lingkungan sekitar, membuang-buang waktu, privasi terancam, pornografi, insomnia, *cyberbullying* dan kecanduan internet. Jika pengguna internet tidak menyadari bahwa internet memiliki sifat tanpa batas maka akan membuat para pengguna internet tanpa sadar waktu yang dimilikinya terbuang sia-sia hanya karena mencari informasi yang tidak penting dan hanya untuk memenuhi kepuasan diri semata.

Sekarang ini semakin terjangkau harga laptop dan handphone, semakin mudah juga orang-orang saat ini untuk mengakses internet ditambah dengan hadirnya *wi-fi (wireless fidelity)* dan *provider* yang saat ini telah menyediakan jasa dan memberikan tarif internet yang murah semakin memudahkan seseorang untuk mengakses internet dimana dan kapan saja. Selain aktivitas yang beraneka ragam, gaya hidup mahasiswa zaman sekarang yang sering berlebihan dalam menggunakan teknologi seperti internet apalagi dengan kemudahan mengakses internet dimana aja dan kapan saja cenderung membuat mahasiswa ketagihan dan sulit menghentikan aktivitas tersebut, karena keasyikan bahkan rela menghabiskan waktu

berjam-jam sampai larut malam. Kecanduan internet ini sulit untuk dihilangkan karena terkait dengan mengejar kesenangan dan kebahagiaan. Hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap kehidupan orang sehari-hari, seperti kurangnya minat dengan kegiatan sehari-hari, menjadi individu yang pasif, mengalami *moodmodification* (modifikasi suasana hati), *tolerance* (toleransi), *withdrawal*(penarikan), *conflict*(konflik), dan kemungkinan terjadi *relapse* (mengulang).

(Suhartanti, 2016) Internet juga menyediakan media yang memudahkan pengguna memperkenalkan diri dan saling berinteraksi dalam waktu yang singkat tanpa terbatas oleh jarak. Apabila pengguna Internet telah menemukan kenyamanan untuk terus-menerus menggunakan Internet dan untuk memenuhi kepuasan pribadinya maka akan terus berlanjut hingga pengguna dikatakan kecanduan menggunakan Internet. Pengguna yang kecanduan menggunakan Internet tidak menyadari dirinya sebagai pecandu Internet. Pecandu Internet tidak menyadari dirinya berlebihan dalam menggunakan Internet, dan bahkan mereka tidak bisa menghentikan atau

mengontrol dirinya dalam menggunakan Internet di kehidupan. Tidak sedikit individu dikatakan kecanduan Internet karena sangat bergantung pada Internet.

Sebagian besar pengguna internet adalah kalangan terpelajar yaitu mahasiswa. Semakin berkembangnya era globalisasi saat ini mendorong generasi penerus bangsa terutama mahasiswa sebagai agen perubahan untuk senantiasa mengikuti perkembangan zaman. Semakin tidak terhindarkannya internet sebagai perlengkapan studi dan alat bantu pekerjaan membuat internet turut berperan dalam cara manusia berpikir, berinteraksi, berkomunikasi, berelasi, berkreasi, bertingkah laku, dan mengambil keputusan. Ironisnya, alat yang begitu berguna ini juga menimbulkan cukup banyak persoalan pada pengguna internet.

Berdasarkan hasil survey pra penelitian dan wawancara singkat yang peneliti lakukan ditemukan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kecanduan internet. Beberapa subjek yang peneliti wawancara seperti subjek inisial A mengatakan bahwa ia merasa cemas ketika paket internetnya habis dan langsung membelinya. Disini

terbukti bahwa subjek A memiliki masalah dalam kemampuan mengontrol perilaku akibat kecanduan internet.

Sedangkan Responden B dan C mengatakan bahwa waktu yang semestinya digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas kuliah terbuang sia-sia untuk menggunakan Internet, sehingga tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan akhirnya terbengkalai. Hal tersebut sesuai dengan aspek kecanduan Internet yaitu kehilangan pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet. Beberapa responden lainnya mengatakan bahwa mereka menggunakan Internet sebagai pelarian dari masalah yang sedang mereka hadapi. Hal tersebut sesuai dengan aspek-aspek yaitu menjadikan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

Dengan demikian, penelitian ini akan melanjutkan untuk mengkaji lebih jauh mengenai hal yang mempengaruhi kecanduan Internet dari sisi kontrol diri, mengingat pentingnya kontrol diri dalam menjalankan kehidupan. Penelitian ini mencoba mengetahui apakah kontrol diri memberikan dampak yang positif

terhadap kecanduan internet dan kehidupan seseorang. Kontrol diri dapat dikatakan sebagai suatu proses terbentuknya suatu tingkah laku.

Menurut Aviyah dkk (Dalam, andriany, 2019) kontrol diri merupakan suatu kecakapan untuk mengatur, menuntun, menyusun dan menunjukkan bentuk perilaku yang dapat melibatkan individu ke arah konsekuensi positif. Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda, begitu juga halnya dengan kontrol diri. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi, ada juga individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Hal ini dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik maka akan membawa individu tersebut ke arah yang positif. Sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan membawa individu tersebut ke arah konsekuensi negatif.

Aini dkk (Dalam andriany, 2019) mengatakan bahwa setiap individu mempunyai suatu cara kerja yang dapat membantu, menyusun dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri. Pada dasarnya kontrol diri individu dapat berpengaruh dalam kehidupan, yaitu bagaimana individu dapat mengontrol dirinya agar dapat menjadikan suatu

bentuk tingkah laku atau perilaku yang positif. Jika seseorang memiliki kontrol diri yang tinggi, maka akan dapat mengatur dan menuntun perilaku yang membawa pada konsekuensi positif. Secara umum individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan menuju perilaku yang lebih utama. Sebagaimana individu dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan internet dengan tidak berlebihan dan hanya menggunakan dengan seperlunya saja. Hal ini dapat dikatakan bahwa kontrol diri adalah bagaimana cara individu dapat mengatasi dirinya untuk menjadikan suatu perilaku agar memperoleh konsekuensi positif. Kontrol diri juga bagaimana individu dapat mengambil keputusan dan tindakan yang dapat membawakan hasil yang berguna bagi dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan penelitiannya adalah apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa. Untuk menjawab pertanyaan berikut, maka penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif, karena memerlukan banyak responden dalam penelitian sebagai sumber informasi mengenai topik penelitian

penulis. Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Semester Akhir Program Pendidikan Diploma Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Pendidikan Vokasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia.

TINJAUAN PUSTAKA

Kontrol Diri

Pengertian Kontrol Diri

Aini dkk (Dalam Andiany, 2019) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu mekanisme yang dimiliki setiap individu untuk membantu mengatur dan mengarahkan perilaku. Hal ini dapat dikatakan bahwa kontrol diri adalah suatu hal yang dapat mengendalikan perilaku seseorang. (Aviyah dan Farid 2014) juga mengatakan bahwa kontrol diri yaitu suatu kemampuan seseorang untuk menuntun, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat menuntun individu ke arah konsekuensi yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa jika seseorang dapat mengontrol dirinya, maka orang tersebut akan semakin baik dalam mengendalikan perilakunya.

Ghufron dkk (Dalam Andriany, 2019) kontrol diri adalah suatu aktivitas proses tingkah laku, di mana seseorang dapat melakukan pertimbangan-

pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak. Senada dengan definisi sebelumnya (Averill Dalam Aini, 2016) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kesanggupan individu dalam mengendalikan dirinya guna mencegah atau mengurangi dampak dari dorongan sesaat, sehingga dapat menjadikan keadaan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan sebuah mekanisme yang sangat mempengaruhi perilaku atau tindakan seseorang.

Berdasarkan penjelasan diatas, kontrol diri dapat diartikan sebagai usaha untuk mengendalikan tingkah laku yang sesuai dengan yang diinginkan oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang ditempatinya dengan cara melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

2.1.1 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut (Averill dalam andriany 2019) menjelaskan kontrol diri ke dalam tiga aspek, yaitu:

a. Kemampuan mengontrol perilaku (*behavioral control*). Kemampuan seseorang untuk memutuskan siapa yang mengendalikan situasi atau

keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*) Kemampuan individu yaitu dengan adanya informasi yang dimiliki, individu dapat memperhitungkan keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan secara relatif objektif. Kemampuan individu dalam melakukan penilaian, yang berarti individu berusaha menilai dan menangkap suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif.
- c. Kemampuan dalam mengontrol keputusan (*decisional control*) Kemampuan individu untuk menentukan hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Berdasarkan penjelasan (Averill dalam Andriany 2019) di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri terdiri dari tiga aspek. Aspek-aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif

(*cognitive control*), dan Kemampuan dalam mengontrol keputusan (*decisional control*).

2.2 Kecanduan Internet

2.2.1 Pengertian Kecanduan Internet

Kecanduan internet adalah pemakaian internet yang berlebihan yang mengganggu pola tidur, produktivitas kerja, rutinitas keseharian dan kehidupan sosial. Kecanduan internet telah disebut ketergantungan internet dan internet compulsivity. Pecandu internet membuat internet menjadi prioritas dan lebih penting daripada keluarga, teman dan pekerjaan (Pertiwi, 2018).

Kecanduan internet digambarkan sebagai suatu keadaan patologis atau gangguan karena terlalu sering menggunakan internet termasuk berbagai perilaku dan pengendalian impuls dalam menggunakan internet. Seperti yang terjadi pada penyalahgunaan zat, kecanduan internet adalah kebiasaan patologis yang sulit untuk dihapus karena sangat terkait dengan pencarian kesenangan dan kebahagiaan (Salicetia, 2015).

Dari defenisi diatas yang sudah diuraikan bahwa kecanduan internet

merupakan penggunaan internet yang dilakukan seseorang secara berlebihan sehingga tidak bisa untuk untuk dikontrol dan membuat ketergantungan, lupa waktu dan jauh dan menarik diri dari lingkungan sosialnya untuk menggunakan internet secara terus-menerus tanpa memperhitungkan keadaan situasi dan kondisi yang sedang dialaminya.

2.2.2 Aspek-Aspek Kecanduan Internet

Individu dikatakan mengalami kecanduan internet ketika menunjukkan perilaku-perilaku tertentu. Selain menjelaskan defenisi-defenisi dari kecanduan internet, para ahli juga menjelaskan aspek-aspek yang mempengaruhi kecanduan internet. (Young dalam Umaidah 2019) menyebutkan 8 kriterium-kriterium kecanduan internet, yaitu :

- a. Merasa keasikan dengan internet
- b. Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet.
- c. Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.

- d. Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
- e. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan.
- f. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.
- g. Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet.
- h. Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif. Disebut kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis data menggunakan statistik menggunakan regresi.

Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Program Pendidikan Diploma Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Pendidikan Vokasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari

Mutiara Indonesia Angkatan 2018 yang sedang dalam proses mengerjakan karya ilmiah dengan jumlah 117 mahasiswa.

Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester VI Mahasiswa Program Pendidikan Diploma Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Pendidikan Vokasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia dengan jumlah 54 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *Non probability Sampling* melalui metode purposive sampling. Peneliti menyebarkan kuisioner pada beberapa subjek yaitu: mahasiswa semester akhir Program Pendidikan Diploma Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Pendidikan Vokasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia Angkatan 2018, dan sudah menggunakan internet.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi. Analisis regresi adalah salah satu analisis yang bertujuan untuk mengetahui hubungan suatu variabel lain. Dalam analisis *regresi*, variabel yang mempengaruhi disebut *independent variable* (variabel bebas) dan variabel yang dipengaruhi disebut *dependent variable* (variabel terikat).

Korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat dapat digambarkan dalam suatu garis yang disebut garis *regresi* (Noor, 2011). Akan tetapi

sebelum analisis data dilakukan dahulu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan Mahasiswa Semester Akhir Program Pendidikan Diploma Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari Mutiara Indonesia yang berjumlah keseluruhannya sebanyak 117 orang, 54 diantaranya menjadi sampel pada penelitian ini.

Table 1 Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentasi %
Laki-laki	19	21.7 %
Perempuan	35	78.3 %
Jumlah		100 %

Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas dilakukan dengan statistic kolmogorov smirnov Hasil uji asumsi normalitas pada tabel

menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,437 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 2 One Sample Kolmogorov Smirnov Test

	KontrolDiri	Kecanduan
N	54	54
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	22.85
	Std. Deviation	3.024
Most Extreme Differences	Absolute	.193
	Positive	.193
	Negative	-.141
Kolmogorov-Smirnov Z	1.417	.869
Asymp. Sig. (2-tailed)	.036	.437

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

b.Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai sig. deviation from

linearity sebesar $0,04 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang linear antara kontrol diri dengan kecanduan internet.

Tabel 3 ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan * KontrolDiri	(Combined)	1366.570	11	124.234	1.424	.198
	Between Groups	816.835	1	816.835	9.361	.004
	Linearity					
	Deviation from Linearity	549.734	10	54.973	.630	.780
	Within Groups	3664.856	42	87.258		
Total	5031.426	53				

Hasil Analisis Regresi Linier

Berdasarkan hasil table di bawah ini menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,403 dan dijelaskan besarnya presentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang di sebut koefisein determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari tabel di bawah diperoleh R square (R^2) Sebesar 0,162 yang berarti 16,2 % varians kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa semester akhir program pendidikan diploma teknologi laboratorium medis dipengaruhi oleh kontrol diri sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Standarat error Of Estimate atau

biasa yang disebut standar deviasi yang mengukur variasi dari nilai yang diprediksi sebesar 9.003. Angka-angka ini dapat dilihat berdasarkan table dibawah ini :

Tabel 4 Uji Regresi

Model Summary Tabel 3.8

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.403 ^a	.162	.146	9.003

a. Predictors: (Constant), KontrolDiri

Untuk menguji Hipotesis apakah diterima atau ditolak digunakan statistik F (Uji F). Berdasarkan Output dibawah ini terlihat :

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	816.835	1	816.835	10.078	.003 ^b
	Residual	4214.591	52	81.050		
	Total	5031.426	53			

a. Dependent Variable: Kecanduan

b. Predictors: (Constant), KontrolDiri

Berdasarkan tabel output SPSS dalam uji F dapat disimpulkan bahwa diatas diketahui nilai Signifikansinya hipotesis di terima atau dengan kata lain adalah sebesar $0,003 < 0,05$, maka sesuai kontrol diri secara simultan berpengaruh dengan dasar pengambilan keputusan terhadap kecanduan internet.

Coefficients table 4.0

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	76.125	9.423		8.078	.000
KontrolDiri	-1.298	.409	-.403	-3.175	.003

a. Dependent Variable: Kecanduan

Berdasarkan table tersebut dapat terhadap kecanduan internet pada diketahui bahwa konstanta (a) sebesar mahasiswa semester akhir program 23.875 sedangkan koefisien regresi (b) pendidikan diploma teknologi 1.298. sehingga persamaan regresinya laboratorium medis fakultas ilmu farmasi dan ilmu kesehatan universitas sari mutiara Indonesia medan.

$$Y = a + bX \text{ atau } 23.875 + (-1,298)$$

Keterangan

Y = Variabel yang diprediksi

X = Variabel Predictor

b = Silangan konstanta (23.875)

a = Koefisien Prediktor (1.298)

Nilai koefisien regresi (b) yaitu sebesar (-1,298) yang bernilai positif menunjukkan bahwa kontrol diri mempunyai pengaruh positif terhadap kecanduan internet. Hal ini berarti bahwa kontrol diri mempunyai pengaruh

Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

a. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri

Untuk mencari distribusi frekuensi kontrol diri, peneliti membagi kategorisasinya menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang, rendah. Kuesioner menggunakan skala likert dimana skor penilaian jawaban adalah 1-4 dengan jumlah aitem valid sebanyak 7 aitem maka

diperoleh skor minimum (X_{min}) =7, skor maksimum (X_{maks}) = 28, nilai mean = 16, dan standar deviasi (SD) = 4. Maka pengkategorianya dapat dilihat dari table berikut : Tabel 11 Distribusi frekuensi kontrol diri.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Kontrol Diri	$X > 20$	Tinggi	47	87%
	4-20	Sedang	7	13%
	$X < 4$	Rendah	-	-
Jumlah			54	100%

b. Distribusi Frekuensi Kecanduan Internet

Untuk mencari distribusi frekuensi kecanduan internet, peneliti membagi kategorisasinya menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang, rendah. Kuesioner menggunakan skala likert dimana skor penilaian jawaban adalah 1-4 dengan jumlah aitem valid sebanyak 20 aitem maka diperoleh skor minimum (Y_{min}) =20 ,skor maksimum (Y_{maks}) = 80, nilai mean = 50, dan standar deviasi (SD) = 10. Maka pengkategorianya dapat dilihat dari table berikut : Tabel 10 Distribusi frekuensi kecanduan internet.

Tabel 6 Tabel Distribusi Frekuensi Kecanduan Internet

Variabel	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Kecanduan Internet	$Y > 60$	Tinggi	4	7%
	40-60	Sedang	49	91%
	$X < 40$	Rendah	1	2%
Jumlah			54	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji regresi Linear sederhana antara pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet diperoleh signifikansi sebesar 0,003 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini di terima yaitu hipotesis alternatif (H_a) yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan internet. Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki pengaruh

yang signifikan terhadap kecanduan internet pada mahasiswa semester akhir program pendidikan diploma teknologi laboratorium medis fakultas Vokasi Pendidikan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan internet pada mahasiswa semester akhir program pendidikan diploma teknologi laboratorium medis. Nilai $R = 0,403$ menunjukkan hubungan antara variabel kontrol diri terhadap kecanduan internet. Nilai $R^2 = 0,162$ angka tersebut memiliki arti bahwa besarnya 16,2% sedangkan sisanya 83,8 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan internet pada mahasiswa semester akhir program pendidikan diploma teknologi laboratorium medis fakultas vokasi pendidikan Universitas Sari Mutiara Indonesia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan variabel yang berpengaruh secara signifikan terhadap kecanduan internet pada Mahasiswa Semester Akhir Program

Pendidikan Diploma Teknologi Laboratorium Medis.

2. Kontrol diri memberikan pengaruh yang negatif terhadap kecanduan internet pada Mahasiswa Semester Akhir Program Pendidikan Diploma Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari Mutiara Indonesia, yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet.
3. Ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet yang ditunjukkan dari analisis regresi sederhana dengan koefisien determinasi sebesar 0,003 dengan $\text{sig} < 0,05$. Artinya kontrol diri mempengaruhi kecanduan internet, jika kontrol diri tinggi kecanduan internet rendah, sebaliknya jika kontrol diri rendah maka kecanduan internet tinggi.

Saran

1. Bagi program pendidikan diploma teknologi laboratorium medis, dapat memberikan informasi dan masukan bahwa pentingnya kontrol diri dalam mengatur penggunaan internet pada mahasiswa diploma teknologi laboratorium medis.
2. Bagi mahasiswa diharapkan dapat mengontrol dirinya dengan baik

sehingga mampu membatasi diri dalam menggunakan internet dan memperbanyak kegiatan di lingkungan kampus atau masyarakat.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menjadi acuan untuk mengembangkan pertanyaan-pertanyaan lainnya mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet sehingga dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini,A,N & Mahardayani, I, H.(2011). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus.*
- Andriany Wina,(2019) *Kontrol Diri Dan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Di Universitas X Di Yogyakarta.*
- Ariyanto,A.(2017). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Surakarta. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Baumeister, R. F. (2002). *Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, And Consumer Research.*
- Diana rachmawati, (2018) *Hubungan Kecanduan Internet terhadap interaksi remaja.*
- Fitriyani, R. (2020). *Pengaruh Iklim Psikologis Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Pada Karyawan Kantor Direksi PT. Perkebunan Nusantara III (PERSERO) Medan*
- Ghufron & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.*
- Lindka Pertiwi, 2018 *Hubungan Kecanduan Internet Dengan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Usu.*
- Pratiwi, P., dkk *Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta, Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawija.*
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Penerbit Alfabeta
- Sugiyono (2020) *Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development* Cetakan Ke-3 Bandung. Penerbit Alfabeta
- Young, K.S. (1998). *Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorders.*
- Young, K. S. (2004). *Internet Addiction : A New Clinical Phenomenon And Its Consequences.*
- Young, K.S. (2004b). *Internet Addiction.* American Behavioral Scientist.