**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN DIRI UNTUK MENURUNKAN KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA AKHIR**

**Yakob Bin Oni Babys**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[yakob.babys@gmail.com](mailto:yakob.babys@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen diri untuk menurunkan kecanduan internet pada remaja akhir. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat kecanduan internet pada remaja akhir sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen diri. Subjek penelitian berjumlah 3 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan Skala Adiksi Internet. Karakteristik subjek adalah remaja akhir yang berusia 18-21 tahun yang memiliki tingkat kecanduan internet yang masuk ke dalam kategori moderat hingga berat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua cara, yaitu secara kuantitatif dan kualitatif. Teknik analisis kuantitatif yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, sedangkan analisis kualitatif dilakukan dengan metode observasi dan wawancara. Hasil yang diperoleh secara kuantitatif adalah nilai Z sebesar -1,604 dengan p = 0,109 (p>0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Tetapi apabila dilakukan analisis data secara kualitatif, ditemukan bahwa subjek telah menyadari perilaku penggunaan internet yang salah yang dapat menyebabkan kecanduan, sehingga subjek dapat belajar untuk menghilangkan perilaku tersebut, dan meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan internet. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri dapat berpengaruh terhadap kecanduan internet pada remaja akhir.

**Kata Kunci:** Pelatihan Manajemen Diri, Kecanduan Internet, Remaja Akhir.

***THE EFFECT OF SELF-MANAGEMENT TRAINING TO REDUCE INTERNET ADDICTION ON THE LATE TEENS***

**Yakob Bin Oni Babys**

*Mercu Buana University of Yogyakarta*

[yakob.babys@gmail.com](mailto:yakob.babys@gmail.com)

***Abstract***

*The purpose of this research is to kwon the effect of self management training to reduce internet addiction on the late adolescence. The hypothesis that was submitted on this research is there are different levels of internet addiction on the late adolescence before and after self management is given. Total of the research’s subject is 3 college students. Data collection technique that used in this research is Internet Addiction Scale. The characteristic of the subject’s are late teens aged 18-21 years old who has an internet addiction level in the moderate until severe category. Data analysis technique that used in this research consisted of two method, namely quantitative and qualitative. Quantitative analysis technique used is the Wilcoxon Signed Rank Test, and the qualitative analysis technique used by observation and interview methods. The results obtained quantitatively are Z values is -1,604 with p=0,109 (p>0,05). This result represent that the hypothesis that was submitted in this research is rejected. But if a qualitative data analysis is performed, it is found that the subject has been aware of wrong internet usage behavior that can cause addiction, so the subject can learn to eliminate the behavior, and improve self-control in using the internet. This shows that self-management training can affect internet addiction in late adolescence.*

***Keywords:*** *Self Management Training, Internet Addiction, Late Adolescence.*

**PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin pesat membawa perubahan dalam segala lapisan masyarakat. Aktivitas manusia yang semakin berkembang, mendorong munculnya berbagai penemuan baru, termasuk dalam bidang teknologi yang dimanfaatkan sebagai sarana dalam berkomunikasi. Hal ini ditandai dengan munculnya berbagai macam teknologi, salah satunya yaitu internet. Internet selain digunakan sebagai sarana dalam berkomunikasi, juga sebagai sarana dalam mencari informasi dan pemenuhan kebutuhan hiburan. Kehadiran internet oleh masyarakat lebih dimanfaatkan sebagai media dalam bersosialisasi, karena dengan media sosial masyarakat dapat dengan bebas berkelana ke berbagai belahan dunia untuk mencari berbagai informasi, serta berkomunikasi dengan orang lain tanpa adanya hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu (Soliha, 2015). Perkembangan ini mengakibatkan munculnya berbagai konsekuensi dari penggunaan internet, di antaranya adalah kecanduan terhadap internet atau yang lebih dikenal dengan istilah kecanduan internet (Suprapto & Nurcahyo, 2015).

Menurut Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2018), kecanduan internet dapat diartikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan internetnya, yang menyebabkan gangguan pada psikologis, sosial, akademik, dan pekerjaan dari individu tersebut. Young (1996), mengemukakan aspek kecanduan internet yang terdiri atas 1) ciri khas (*salience*), yaitu pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet, berkhayal atau berfantasi mengenai internet; 2) penggunaan yang berlebih (*excessive use*), yaitu penggunaan internet yang berlebihan biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupan; 3) pengabaian pekerjaan (*neglect to work*), yaitu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas internet, sehingga produktivitas dan kinerjanya menurun karena berinternet; 4) antisipasi (*anticipation*), yaitu menggunakan internet sebagai coping dari masalah, yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata; 5) ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*), yaitu ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan internet, baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu; 6) dan mengabaikan kehidupan sosial (*neglect to social life*), yaitu mengabaikan kehidupan sosialnya, yaitu sengaja mengurangi kegiatan sosial atau relasi demi mengakses internet.

Menurut Young dan de Abrue (2017), seorang individu dikatakan mengalami kecanduan internet apabila individu tersebut menghabiskan waktu lebih dari 20 jam per minggu untuk menggunakan internet. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh HootSuit dan *We Are Social* pada awal tahun 2019, dikatakan bahwa Indonesia berada pada urutan ke lima sebagai negara dengan tingkat kecanduan internet tertinggi di dunia. Rata-rata waktu yang dihabiskan oleh penduduk Indonesia pada setiap hari untuk menggunakan internet adalah 8 jam 36 menit, atau lebih dari 60 jam per minggu. Selain itu, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019, jika dilihat rata-rata jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menggunakan internet dalam sehari, presentase tertinggi waktu yang digunakan adalah 8 jam ke atas, dengan jumlah 19,6%. Selain itu, Mohammadkhani, Alkasir, Pourshahbaz, Dehkordi, dan Sefat (2017), menemukan bahwa berdasarkan hasil survei yang dilakukan kepada remaja diberbagai negara, ditemukan bahwa di Yunani terdapat 11%, sementara itu di Korea Selatan berjumlah 7-10%, di Finlandia terdapat 7,4% pada perempuan dan 6,4% pada laki-laki, di China terdapat 9-11%, dan di Italia berjumlah 4,5% remaja mengalami kecanduan terhadap internet.

Menurut Young (dalam Young & de Abrue, 2017) mahasiswa adalah populasi yang paling berisiko mengalami kecanduan terhadap internet. Hal ini terjadi karena mahasiswa didorong untuk untuk menggunakan komputer, tinggal di asrama yang memiliki fasilitas internet, dan perangkat internet *mobile*. Menurut Young dan de Abrue (2017), kelompok remaja lebih berpotensi mengalami kecanduan internet dibandingkan dengan orang dewasa dengan presentase 55%. Pada umumnya, rentang usia tersebut berada pada kategori pelajar dan mahasiswa.

Remaja sebenarnya diharapkan untuk dapat menggunakan internet dengan sewajarnya, sehingga tidak menimbulkan kecanduan. Menurut Suler (dalam Mutohharoh & Kusumaputri, 2014), seseorang seharusnya dapat menggunakan internet dengan sehat, yaitu dengan memadukan kehidupan nyata dan kehidupannya dalam internet, sehingga mampu membicarakan aktivitas *online* dengan teman-teman di dunia nyata. Dengan kehadiran internet, individu dapat lebih mudah dan cepat untuk memperoleh atau mengakses informasi apapun yang diperlukan (Anggraeni, Husain, & Arifin, 2014).

Kecanduan internet dapat menyebabkan berbagai permasalahan bagi individu yang mengalaminya. Hakim dan Raj (2017), mengemukakan bahwa kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, berkurangnya hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2018), individu dalam hal ini remaja yang mengalami kecanduan internet akan mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, pada hasil penelitian yang lain juga ditemukan bahwa remaja yang mengalami kecanduan internet juga memiliki karakter bekerja sama yang rendah (Dewi & Trikusumaadi, 2016).

Menurut beberapa penelitian terdahulu, ditemukan bahwa seorang yang mengalami kecanduan internet disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang menyebabkan kecanduan internet yaitu 1) kontrol diri yang rendah (Arisandy, 2009); 2) tipe kepribadian *introvert* (Anggraeni, Husain, dan Arifin, 2014); dan 3) *Psychological Well-Being* (Cardak, 2013).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan kecanduan internet pada seseorang adalah meningkatkan kemampuan pengelolaan diri atau manajemen diri (Mutohharoh & Kusumaputri, 2014). Teknik ini akan diberikan melalui suatu proses pelatihan. Setelah diberikan pelatihan manajemen diri, diharapkan seorang individu dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol diri. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu, maka semakin rendah risiko terjadinya kecanduan internet.

Palupi, Agustin dan Satwika (2018), berpendapat bahwa pelatihan manajemen diri diartikan sebagai proses pendidikan jangka pendek yang dirancang secara sistematis dan menggunakan prosedur untuk mempelajari, mempertahankan dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol dan mengevaluasi diri agar dapat membentuk lingkungannya, membangun motivasi diri, dan menentukan tingkah laku yang tepat di berbagai kondisi fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual dengan penuh tanggung jawab guna mencapai suatu tujuannya. Budiyani dan Martaniah (2011), menyatakan bahwa pelatihan manajemen diri dapat dilakukan dengan 5 tahap, yaitu 1) asesmen diri (*self-assessment*); 2) penetapan tujuan (*goal-setting*); 3) pemantauan diri (*self-monitoring*); 4) evaluasi diri (*self-evaluation*); dan 5) penguatan diri (*self-reinforcement*).

Seorang individu dapat mengalami kecanduan internet karena memiliki kemampuan manajemen diri yang rendah (Mutohharoh & Kusumaputri, 2014). Menurut Palupi, Agustin, dan Satwika (2018), manajemen diri adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengelola dan mengatur dirinya sendiri. Kemampuan ini membantu seseorang untuk mengelola diri baik dalam pikiran, perasaan, maupun perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal kepada hasil yang diinginkan, diantaranya adalah kemampuan individu dalam mengotrol penggunaan internet.

Palupi, Agustin, dan Satwika (2018), berpendapat bahwa metode intervensi yang tepat untuk mengajarkan suatu kemampuan yang baru adalah pelatihan. Pelatihan akan memberikan pengetahuan, kemampuan, ketrampilan atau sikap yang relatif baru bagi peserta pelatihan dan akhirnya dapat mengaplikasikan hasil pelatihan yang diikuti dalam kehidupan sehari-hari sehingga individu mendapatkan produktifitas kinerja yang maksimal dalam setiap tugas (Mariyati, 2014). Maka daripada itu, pemberian ketrampilan manajemen diri akan dilakukan melalui proses pelatihan.

Dengan pelatihan manajemen diri, diharapkan seorang individu dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol diri. Arisandy (2009), mengatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu, maka semakin rendah risiko individu tersebut untuk mengalami kecanduan internet. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu, maka semakin tinggi risiko individu tersebut mengalami kecanduan internet. Berdasarkan hal tersebut, maka disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri berpengaruh terhadap kecanduan internet yang dialami oleh seorang individu.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan, yaitu apakah terdapat pengaruh pelatihan manajemen diri dalam menurunkan kecanduan internet pada remaja akhir?

Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat perbedaan tingkat kecanduan internet pada remaja akhir sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen diri. Tingkat kecanduan internet pada remaja akhir setelah diberikan pelatihan manajemen diri lebih rendah daripada sebelum diberikan pelatihan manajemen diri.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala. Skala yang diberikan kepada subjek berupa Skala Adiksi Internet yang disusun oleh Mirsuandi (2018). Skala adiksi internet tersebut memiliki koefisien daya beda 0,387 sampai 0,751 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,939. Karakteristik subjek meliputi remaja akhir yang berusia 18-21 tahun yang memiliki skor *pre-test* Skala Adiksi Internet yang masuk ke dalam kategori moderat hingga berat.

Selain skala, peneliti menggunakan modul sebagai panduan dalam menjalankan proses pelatihan. Modul yang digunakan adalah Modul Pelatihan Manajemen Diri yang dimodifikasi dari Modul Pelatihan Manajemen Diri yang disusun oleh Asari (2018).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis adalah data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* Skala Adiksi Internet. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa skor terendah pada data *pre-test* adalah 59 dan skor tertinggi adalah 81 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 68,00. Sementara pada data *post-test* diperoleh skor terendah sebesar 26 dan skor tertinggi sebesar 68 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 45,00. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh subjek yang terlibat dalam proses eksperimen memiliki skor *post-test* yang lebih rendah daripada skor *pre-test*.

Diagram 1

Skor Kecanduan Internet Pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan data di atas, diperoleh nilai Z = -1,604 p = 0,109 (p>0,05) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dari tingkat kecanduan internet pada subjek eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan manajemen diri dengan setelah diberikan perlakuan.

Akan tetapi, apabila dilakukan analisis secara kualitatif dengan metode observasi dan wawancara selama pelatihan dan setelah proses pelatihan berlangsung, ditemukan bahwa subjek telah menyadari perilaku penggunaan internet yang salah dan menyebabkan subjek menjadi kecanduan terhadap internet. Subjek kemudian memutuskan untuk mengurangi waktu penggunaan internet yang selama ini telah menjadi kebiasaannya. Selain itu, subjek juga mengatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan manajemen diri, subjek dapat mampu mengontrol penggunaan internetnya sehingga subjek dapat terhindar dari perilaku kecanduan internet.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pelatihan manajemen diri dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecanduan internet pada remaja akhir.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan secara kuantitatif, ditemukan bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kecanduan internet pada remaja akhir sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan manajemen diri dengan tingkat kecanduan internet sesudah diberikan perlakuan. Tidak terdapatnya perbedaan yang signifikan dapat disebabkan oleh sedikitnya subjek dalam penelitian (N=3). Selain itu, untuk merubah suatu perilaku maka dibutuhkan waktu penelitian yang panjang sehingga waktu penelitian yang singkat juga dapat menjadi penyebab tidak terdapatnya perubahan yang signifikan dalam penelitian ini. Hal ini didukung oleh pernyataan Azwar (2005), yang mengemukakan bahwa signifikan atau tidaknya suatu statistik yang diuji tergantung pada jumlah subjek (N) dan variabel data. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti ditolak.

Tetapi apabila dilakukan analisis data secara kualitatif, dengan menggunakan metode observasi dan wawancara, ditemukan bahwa subjek telah menyadari perilaku penggunaan internet yang salah dan menyebabkan subjek menjadi kecanduan terhadap internet. Setelah muncul kesadaran mengenai perilaku penggunaan internet yang menyebabkan kecanduan, subjek kemudian memutuskan untuk mengubah perilaku penggunaan internet yang selama ini telah menjadi kebiasaannya. Selain hal itu, subjek juga mengatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan manajemen diri ini subjek merasa bahwa subjek dapat mengontrol penggunaan internet yang salah yang menyebabkan kecanduan, sehingga subjek dapat terhindar dari perilaku kecanduan terhadap internet. Hal ini sejalan dengan pernyataan Mutohharoh dan Kusumaputri (2014), yang menyatakan bahwa teknik pengelolaan diri atau yang juga disebut dengan manajemen diri dapat menurunkan kecanduan internet.

Berdasarkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* ditemukan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan tingkat kecanduan terhadap internet. Subjek AWP mengalami penurunan tingkat kecanduan internet dari yang sebelumnya berjumlah 64 (kecanduan moderat) menjadi 41 (kecanduan ringan). Sedangkan pada subjek FAD juga terjadi penurunan tingkat kecanduan internet dari angka 59 (kecanduan moderat) menjadi 26 (normal). Perubahan juga terjadi pada subjek IS, dari yang sebelumnya berada pada angka 81 (kecanduan berat) menjadi 64 (kecanduan moderat).

Pada saat ketiga orang subjek diminta melakukan asesmen diri, subjek AWP kemudian menyadari bahwa penggunaan internet secara berlebihan membuat subjek menjadi malas untuk melakukan aktivitas lain, menjadi kurang fokus saat belajar atau berkuliah, memiliki jam tidur yang semakin berkurang, mengalami sakit pada mata, dan mengabaikan orang lain demi menggunakan internet. Sementara itu, subjek FAD menyadari bahwa internet membuat waktu belajar subjek menjadi berkurang, mengabaikan orang sekitarnya, waktu makan dan tidur menjadi tidak teratur, dan sering terlambat ke kampus. Subjek IS mengatakan bahwa sering menggunakan internet untuk menghindari rasa bosan. IS juga menyadari bahwa IS sering menghabiskan waktu yang sangat lama untuk menonton *youtube* yang mengakibatkan terganggunya kesehatan seperti sakit pada kepala dan mata, dan merasa mual.

Saat sesi penetapan tujuan, ketiga subjek mengatakan bahwa subjek menjadi lebih memiliki target perubahan yang lebih jelas. Subjek AWP bahkan berusaha untuk menyibukkan diri dengan berbagai macam kegiatan yang lebih berguna sehingga dapat terhidar dari penggunaan internet secara berlebihan, sementara FAD mengambil keputusan untuk menghapus *game online* yang sering dimainkan agar dapat berhenti memainkan *game online*. Selain itu juga FAD menetapkan tujuan agar mengurangi waktu menonton *youtube* dengan menyibukan diri pada hal yang lebih bermanfaat. Subjek IS juga memutuskan untuk mengurangi penggunaan *youtube* dengan hanya menggunakan selama 2 jam dan menggunakan waktu yang lain untuk melakukan hal yang lebih berguna seperti mengerjakan skripsi.

Pada saat subjek diminta untuk melakukan pemantauan diri selama beberapa hari, ketiga subjek mengatakan bahwa terdapat beberapa target yang tercapai dan ada perilaku penggunaan internet yang berhasil dikontrol. Hal ini juga membuat subjek menjadi mudah dalam mengurangi waktu yang diperlukan untuk menggunakan internet dan menggantinya dengan berbagai kegiatan yang lebih penting. Keberhasilan ini membuat subjek merasa bahwa manajemen diri adalah hal yang sangat berguna dan penting untuk dilakukan.

Saat melakukan evaluasi antara target perubahan yang telah ditentukan dengan perilaku penggunaan internet yang dipantau atau dimonitor, subjek kemudian menyadari bahwa beberapa perubahan yang telah direncanakan telah berhasil untuk dicapai. Subjek kemudian menjadi termotivasi untuk lebih mengalami perubahan yang lebih baik. Hal ini terlihat dari ekspresi ketiga orang subjek yang begitu bahagia pada saat melakukan evaluasi dengan menceritakan hasil dari pemantauan diri yang telah dilakukan. Kebahagiaan subjek ini muncul dari tercapainya target yang telah ditetapkan sebelumnya. Dengan adanya motivasi tersebut, subjek menjadi ingin untuk lebih mengalami perubahan yang lebih banyak lagi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap subjek, ditemukan bahwa subjek menggunakan hadiah dan hukuman sebagai suatu motivasi untuk berubah. Subjek selalu berusaha agar dapat mencapai target perubahan yang dikehendaki sehingga memperoleh hadiah yang telah ditetapkan bagi dirinya sendiri, dan menghindari hukuman yang telah ditetapkan dengan berusaha untuk tidak mengalami kegagalan dalam melakukan perubahan.

Berdasarkan pembahasan di atas dan didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan manajemen diri dapat menurunkan kecanduan internet pada remaja akhir.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat diketahui bahwa apabila dilihat secara kuantitatif, maka diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecanduan internet sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen diri. Akan tetapi, apabila dilihat secara kualitatif, maka ditemukan bahwa setelah mengikuti pelatihan manajemen diri, subjek menjadi sadar akan perilaku penggunaan internet yang salah sehingga menyebabkan kecanduan, dan subjek juga dapat lebih mengontrol penggunaan internetnya sehingga subjek menjadi lebih terhindar dari kecanduan terhadap internet.

Berdasarkan pada uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri dapat berpengaruh terhadap perilaku kecanduan internet. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pelatihan manajemen diri merupakan metode intervensi yang tepat untuk digunakan dalam menurunkan perilaku kecanduan internet.

Bagi subjek penelitian agar tetap mempertahankan perilaku yang telah dipelajari pada saat pelatihan, sehingga proses perubahan dapat terlihat lebih jelas. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang sama disarankan agar menggunakan desain eksperimen yang lain, mengingat waktu penelitian yang terbilang singkat sehingga desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini kurang tepat untuk digunakan. Proses pengukuran tingkat perubahan perilaku juga perlu dilakukan lebih dari satu kali pengukuran dengan selang waktu tertentu, karena suatu proses perubahan perilaku membutuhkan jangka waktu panjang. Selain itu, pengujian alat ukur juga perlu dilakukan agar dapat dilihat kelayakannya, dan alat ukur yang digunakan semakin dapat dipercaya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anggraeni, M., Husain, A. N., & Arifin, S. A. (2014). Hubungan tipe kepribadian introvert dengan kecanduan internet pada siswa kelas x di sman 1 banjarmasin. *Berkala Kedokteran, 10*(1), 1-8.

Anggraeni, M., Husain, A. N., & Arifin, S. A. (2014). Hubungan tipe kepribadian introvert dengan kecanduan internet pada siswa kelas x di sman 1 banjarmasin. *Berkala Kedokteran, 10*(1), 1-8.

Arisandy, D. (2009). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa tahun 2009 (studi kasus universitas bina darma palembang). *Psyche*, *3*(2), 63-74.

Arisandy, D. (2009). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa tahun 2009 (studi kasus universitas bina darma palembang). *Psyche*, *3*(2), 63-74.

Asari, D. A. (2018). Pelatihan manajemen diri untuk menurunkan perilaku merokok remaja. *Skripsi*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(02), 126-129.

Azwar, S. (2005). Signifinakan atau tidak signifikan?. *Buletin Psikologi*, *13*(1), 38-44.

Budiyani, K., & Abdulah, S. M. (2016). Self management training to treat online game addiction. *Journal Asean Conference Psychology and Humanity*, 796-801.

Budiyani, K., & Martaniah, S., M. (2011). Pelatihan manajemen diri untuk meningkatkan kepatuhan diet pada penderita diabetes meliptus tipe ii. *Psycho Idea*, *9*(1), 78-97.

Cardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university students. *The turkish online journal of educational technology, 12*(3), 134-141.

Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2016). Bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *43*(3), 220-230.

Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2016). Bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *43*(3), 220-230.

Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro, 7*(1), 330-347.

Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro, 7*(1), 330-347.

Mirsuandi, R. (2018). Hubungan antara adversity quotient (aq) dengan adiksi internet pada mahasiswa di Yogyakarta. *Skripsi*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Mutohharoh, A., & Kusumaputri, E., S. (2014). Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *6*.

Mutohharoh, A., & Kusumaputri, E., S. (2014). Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *6*.

Mutohharoh, A., & Kusumaputri, E., S. (2014). Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *6*.

Palupi, G. R. P., Agustin, R. W., & Satwika, P. A. (2018). Pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fk uns dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Wacana Psikologi*, *10* (2).

Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, *4*(1), 1-10.

Suprapto, M. H., & Nurcahyo, F. A. (2015). Pengembangan buku self-help cognitive behavioral therapy (cbt) bagi remaja yang kecanduan internet. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, *1*(1), 85-92.

Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2017). *Kecanduan Internet: Paduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Young, K.S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. Psychological reports, 79*,* 899-902.