

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

ABSTRACT

The purpose of this research is to know 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.*