



HUBUNGAN SELF CONTROL DENGAN INTERNET ADDICTION DISORDERS DAN KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN

Faris Ardiansyah, I Nyoman Sudana Degeng, Arafah Husna

Jurusan Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang

Article History

Received: 11-04-2021

Accepted: 06-06-2021

Published: 04-07-2021

Available online: 03-07-2021

Keywords

Self control, Internet Addiction Disorders, Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

Abstrak

Self control pada siswa mempengaruhi siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran, salah satunya dalam mengatasi masalah yang saat ini sering terjadi, yaitu Internet Addiction Disorders, tetapi tidak terdapat hubungan signifikan dalam kecemasan siswa ketika sedang menghadapi ujian. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui apakah adanya hubungan antara self control dengan Internet Addiction Disorders dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Terdapat hubungan antara self control dengan Internet Addiction Disorders pada responden. Terbukti dengan adanya nilai sig. F uji korelasi yang bernilai 0,00 lebih kecil dari nilai 0,05. Dan tidak terdapat hubungan antara self control dengan kecemasan siswa saat menghadapi ujian pada responden. Terbukti dengan adanya nilai sig. F uji korelasi yang bernilai 0,163 yang lebih besar dari nilai 0,05. Yang artinya dalam penelitian ini antara self control dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Abstract

Self control in students affects students in achieving learning goals, one of which is in overcoming problems that currently often occur, namely Internet Addiction Disorders, but there is no significant relationship in student anxiety when facing exams. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between self-control with Internet Addiction Disorders and student anxiety in facing exams. There is a relationship between self control and Internet Addiction Disorders in respondents. Proven by the value of sig. The F correlation test with a value of 0.00 is smaller than the value of 0.05. And there is no relationship between self control and student anxiety when facing exams on respondents. Proven by the value of sig. F correlation test with a value of 0.163 which is greater than the value of 0.05. Which means that in this study, there is no significant relationship between self-control and student anxiety in facing exams.

Corresponding author:

Address: Jalan Sigura-gura V, No.27e, Kec.Lowokwaru, Kota Malang,
65145 Prov. Jawa Timur
Instansi: Universitas Negeri Malang
E-mail: farisardiy11@gmail.com

2021 Universitas Negeri Malang
p-ISSN 2406-8780
e-ISSN 2654-7953



PENDAHULUAN

Dalam dunia yang sudah memasuki era digital yang biasa disebut dengan era 4.0, saat ini sudah sangat mengandalkan teknologi berupa internet sebagai bahan utama dalam menjalankan sebuah sistem. Tetapi juga tidak meninggalkan makna dari pendidikan karakter yang selalu ditanamkan oleh guru kepada siswa dengan adanya teknologi canggih seperti saat ini. Pendidikan karakter pada siswa juga harus diperhatikan, karena pada dasarnya pendidikan karakter bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai moral karakter seseorang dibentuk seperti komponen pengetahuan, kesadaran, dan kemauan dari anak didik tersebut.

Salah satu sistem yang menggunakan internet pada zaman ini adalah sistem pendidikan. Perkembangan internet pada sistem pendidikan di era saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesatnya sehingga membantu peran aktif guru dalam mencerdaskan siswa dengan secara efektif, bahkan saat ini kebanyakan di seluruh wilayah yang ada di Indonesia mempunyai basis pendidikan yang mengandalkan teknologi internet untuk pelaksanaannya. Selain karena penggunaannya yang cukup mudah, teknologi pada saat ini juga sangat efektif apabila dimanfaatkan dengan benar. Banyak siswa dari manapun asalnya mengikuti pendidikan di luar sekolahnya hanya dengan mengakses internet.

Saat ini terdapat system kelas-kelas *online* yang bisa di akses oleh semua siswa atau mahasiswa di dunia hanya dengan bermodalkan teknologi internet (Praherdhiono et al., 2019). Melalui penyebarannya yang sangat pesat bisa dilihat dengan social media yang merata ke seluruh dunia. Hampir semua masyarakat Indonesia bahkan di pelosok wilayah sekalipun mampu bersosial media menggunakan teknologi. Hal ini merupakan bukti nyata bahwa teknologi saat ini sudah menjadi bahan yang efektif sebagai alat bantu dalam segala hal.

Teknologi internet pada sistem pendidikan mempunyai banyak manfaat dari pemecahan masalah. Selain itu dapat menciptakan inovasi-inovasi yang mampu mendukung terciptanya sebuah pendidikan yang mempunyai integritas tinggi. Dengan demikian mampu menciptakan siswa-siswa yang mampu memanfaatkan teknologi dalam sebuah peningkatan sumber daya manusia bahkan tidak hanya dalam dunia pendidikan.

Seiringnya berkembangnya zaman pada era teknologi ini yang semakin hari semakin maju.

Peran dan perkembangan teknologi akan semakin maju dan pesat dan tidak menutup kemungkinan juga akan semakin bertambah juga peminatnya dari semua segi baik itu kalangan remaja, orang dewasa, maupun anak-anak, dan juga dari segala segi kategori ekonomi yang terdapat di dalam masyarakat. Hal itu tentu akan mempengaruhi pola perilaku kehidupan masyarakat dengan signifikan, dengan hal itu lah sebagai manusia sebaiknya menggunakan teknologi dengan sewajarnya. Karena di samping mempunyai jutaan manfaat positif yang dihasilkan teknologi, pasti juga mempunyai sisi negatif. Di dalam kalangan remaja penyuluhan dari orang tua, guru, dan sesama sangat dianjurkan dalam pemanfaatan teknologi dengan benar. Dalam konteks anak-anak peran pola asuh orang tua dan guru menjadi komponen utama pastinya dalam mengontrol perilaku anak-anak dalam menggunakan teknologi yang bijak sebagai sebuah gaya hidup manusia modern (Lestari, 2015; Rachbini & Hatta, 2018; Said, 2017) (Yoviyanto, 2008).

Internet addiction disorders atau yang dikenal dengan kecanduan internet ini pertama kali digaungkan oleh seorang tokoh psikologi yaitu Kimberly Young tahun 1996 (Frangos et al., 2012; Ismail & Zawahreh, 2017; Pezoa-Jares et al., 2012; Tsai et al., 2009). Meskipun sebelumnya sudah banyak dari beberapa ahli khususnya dalam bidang Psikologi telah mengkaji tentang interaksi yang terjadi antara manusia dengan komputer pada saat itu. Kemudian banyak pro dan kontra sehingga muncul kontroversi penggunaan kata kecanduan dalam hal ini yang dilakukan oleh Young dalam (Frangos et al., 2012). Tetapi terlepas dari hal tersebut pada prinsipnya, istilah kecanduan internet mengacu pada ketergantungan seorang individu pada zat-zat yang merugikan tubuh, *Internet Addiction Disorder* (IAD) merupakan sesuatu gangguan yang berupa kecenderungan yang dikaitkan dengan berbagai hal yang berhubungan dengan teknologi internet, contohnya berjejaring melalui media social, mengakses konten yang berbau pornografi, melakukan game *online*, dan hal-hal lain yang berhubungan dengan mengakses internet (Soetjipto, 2005).

Menurut Basri (2014) penggunaan internet secara tidak wajar dan apabila dilakukan secara terus-menerus bisa dikatakan sebagai *Internet Addiction Disorders* (IAD) atau gangguan kecenderungan internet. *Internet Addiction Disorders* (IAD) merupakan sesuatu gangguan

berupa kecenderungan yang berkaitan dengan segala hal yang berhubungan dengan teknologi internet, seperti contoh berjejaring melalui media social, mengakses konten yang berbau pornografi, melakukan game *online*, dan hal lain yang berhubungan dengan mengakses internet.

Young dan Souler dalam Frangos et al. (2012) mengatakan bahwa aktivitas penggunaan internet akan menjadi sebuah masalah apabila telah mengganggu sebagian dari aktivitas nyata dari individu tersebut.

Harrigan dalam Mutohharoh & Kusumaputri (2013) mengatakan bahwa kecanduan internet yang terjadi di dalam individu dapat dilihat dari dua hal, yaitu frekuensi dan durasi dalam menggunakan internet. durasi dalam menggunakan internet terbagi dalam 2 jenis yaitu, menggunakan internet secara sehat dan menggunakan internet yang masuk dalam kategori bermasalah. Dalam penggunaan internet yang sehat kebanyakan akan menggunakan internet sekitar 8 jam dalam seminggu (Surahman, et.al., 2019; Surahman & Surjono, 2017). Sedangkan untuk penggunaan yang masuk dalam kategori bermasalah yaitu individu yang dalam penggunaan internet mampu menghabiskan waktu selama 38,5 jam atau lebih dalam seminggu.

Self control diartikan sebagai sebuah tindakan individu dalam mengendalikan tingkah lakunya sendiri. Kemampuan individu dalam membina, dan mengarahkan perilaku individu sehingga mampu membawa diri sendiri lebih ke arah yang mempunyai konsekuensi lebih positif. *Self control* atau yang biasa disebut dengan kontrol diri merupakan aktivitas individu ketika mengendalikan tingkah laku atau pengendalian tingkah laku, atau juga bisa diartikan juga sebagai kemampuan pengendalian tingkah laku sendiri. Kemampuan-kemampuan tersebut terdiri dari beberapa macam yaitu kemampuan menyusun hal apa yang akan dilakukan, kemampuan membimbing individu tersebut dalam melakukan hal, kemampuan mengatur apa yang seharusnya individu lakukan, dan yang terakhir kemampuan mengarahkan kepada bentuk aktivitas yang (Aviyah & Farid, 2014).

Kontrol diri sangat mempengaruhi kehidupan sebuah individu dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Individu yang mempunyai tingkat *self control* tinggi akan cenderung mengalami banyak hal yang positif di dalam kehidupannya, di karenakan individu

tersebut akan sangat teliti dan berpikir sebelum akan melakukan dan memulai sesuatu. Sehingga individu tersebut akan menerima dampak-dampak yang sebenarnya individu tersebut sudah perkiraan dalam memulai atau melakukan suatu perilaku yang telah individu tersebut lakukan. Hal ini tidak terjadi pada individu yang mempunyai tingkat *self control* rendah karena individu tersebut kurang memperhatikan perilaku yang akan individu tersebut lakukan mempunyai dampak positif atau negatif, dan akan cenderung menyukai hal-hal yang menurut individu tersebut senang tanpa mengetahui dampak negatif apa yang akan didapatkan apabila melakukan hal tersebut secara terus menerus.

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri yang dikemukakan oleh Gufron dan Risnawati dalam Larasati (2014) *self control* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu: (a) faktor internal, merupakan salah satu yang dapat berpengaruh pada *self control* seseorang yang diantaranya yaitu faktor usia dan kematangan dari individu tersebut, selanjutnya (b) Faktor eksternal, hal yang mempengaruhi dalam lingkungan diantaranya yaitu keluarga terutama orang tua yang akan menentukan tingkatan *self control* pada seorang individu.

Pengendalian diri atau *self control* merupakan kemampuan seorang individu dalam mempengaruhi sebuah perilakunya. Seperti keinginan menarik sebuah perhatian, keinginan merubah perilaku individu agar menyamakan pola dengan individu lain, membahagiakan individu yang lain, selalu sejalan dengan individu lain, serta memendam perasaannya (Hay, 2001; Welsh et al., 2018).

Dari sekian faktor utama yang akan berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam pelaksanaan disiplin dalam sekolah merupakan terdapatnya sebuah pengendalian diri di dalam individu tersebut. *Self control* adalah seorang individu yang mampu dalam pengendalian dan kontrol diri atas hasrat yang akan muncul, baik dorongan dari diri individu tersebut maupun dari luar (Thalib, 2017).

Setiap individu mempunyai sebuah sistem atau pikiran yang bertindak sebagai pembimbing dan pengendali dalam memulai tingkah laku atau perilaku individu tersebut yang disebut dengan *self control* atau kontrol diri (Ningtyas, 2012). *Self control* pada individu membuat individu tersebut mempunyai sebuah perilaku yang terarah, dan cenderung mendorong perasaannya

untuk melakukan sesuatu secara baik dan benar tanpa menyinggung norma dan peraturan dalam lingkungan sosial yang terdapat dalam lingkungan individu sehingga akan menunaikan banyak hal positif dalam kehidupan sosial individu tersebut. *Self control* pada siswa SMP kemungkinan masih tergolong rendah dilihat dari faktor umur yang belum cukup dewasa, dan pola pikir yang masih anak-anak dan belum berkembang.

Kekerasan dan agresivitas dapat menjadi salah satu ciri bagi individu karena adanya pengendalian diri yang rendah (Chen et al., 2012). Kontrol diri di dalam suatu individu adalah kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya secara *impulsive*. Sehingga *self control* merupakan hal yang penting apabila individu dapat mengembangkan hal tersebut sehingga dapat meminimalisir gangguan dari suatu objek (Ningtyas, 2012).

Kecemasan merupakan perasaan normal dan umum yang dimiliki dan dialami semua manusia, dan kemungkinan besar keadaan ini sangat berhubungan dengan rasa takut yang juga dimiliki semua makhluk hidup. Nevid et al. (2005) mengatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi *Aprehensi* atau suatu kondisi yang biasa disebut dengan munculnya perasaan risau dan gelisah akan terjadinya hal buruk. Selanjutnya dalam beberapa kasus yang terjadi pada banyak dialami oleh siswa SMP sebagai pengguna teknologi di era digital ini tidak bisa dielakkan lagi, dan kemungkinan besar pada siswa SMP yang masih belum mempunyai konsep kontrol diri secara matang akan sangat rawan terjadi kasus IAD atau *Internet Addiction Disorders*, nah dari sini muncul permasalahan apakah memang benar dan terjadi *self control* atau kontrol diri ini memang sangat mempengaruhi siswa dalam terjadinya kasus *Internet Addiction Disorders* (IAD) dan juga apakah mempunyai relasi dan efek dalam proses munculnya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian atau tes yang diselenggarakan oleh sekolah.

Faried & Nashori (2013) mengatakan bahwa di dalam individu yang mempunyai kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor utama dalam menyebabkan kecemasan muncul diantaranya umur, gender, kondisi kesehatan, tingkat stress seseorang dan historis yang dimiliki individu tersebut. Faried & Nashori (2013) mengemukakan bahwa

kecemasan mampu terkendali dengan terdapatnya *self control* pada seseorang individu. *Self control* berhubungan dengan bagaimana individu dapat melakukan pengendalian dan kontrol emosi serta keinginan diri. Kemampuan kontrol diri pada individu akan mendorong individu berperilaku lebih terbentuk, tertuju dan mampu mengekspresikan keinginan diri sesuai dengan norma yang terdapat dalam kehidupan bermasyarakat (Faried & Nashori, 2013).

Pakpahan (2015) mengemukakan bahwa ujian yang diadakan sekolah ialah aktivitas yang melahirkan tolak ukur atas pencapaian kemampuan yang dimiliki semua anak didik dan diselenggarakan oleh seluruh elemen pendidikan di semua kategori guna untuk mendapat akreditasi atas prestasi.

SMPN 1 Pagelaran merupakan sekolah yang termasuk favorit di dalam daerah kabupaten malang khususnya di Kecamatan Gondanglegi, dengan alasan ini peneliti mengambil beberapa responden di dalam sekolah ini untuk menjadi subjek penelitian yang akan peneliti kembangkan, yang berguna untuk mengetahui apakah sudah efektif atau belum system yang digunakan sekolah untuk membentuk siswa-siswa khususnya dalam menangani masalah yang saat ini banyak terjadi di dalam diri siswa yaitu *Internet Addiction Disorders*, *self control*, dan Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, sehingga guru dapat berperan aktif dan mempunyai cara efektif untuk menangani permasalahan yang menghambat perkembangan anak dalam menempuh pendidikan saat ini.

METODE

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengamati apakah ada hubungan yang signifikan atau tidak dalam *self control* yang terdapat dalam diri siswa dengan *Internet Addiction Disorders* yang dialami siswa dan kecemasan siswa ketika melaksanakan ujian, sehingga pihak sekolah akan dapat meminimalisir permasalahan yang disebabkan oleh *Internet Addiction Disorders*, dan juga kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, dan apabila hal itu terjadi guru dapat mempertimbangkan solusi dan pilihan yang akan diambil yang dapat mengoptimalkan kinerja siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasi

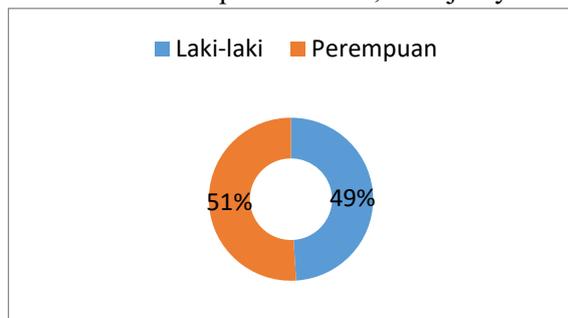
yang menggunakan responden dari siswa kelas VII di SMPN 1 Pagelaran untuk dilihat kategori *self control*, *Internet Addiction Disorders*, dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yang dimiliki oleh semua siswa.

Populasi pada penelitian merupakan semua siswa kelas VII di SMPN 1 Pagelaran yang berjumlah 6 kelas, dan sampel yang diambil pada penelitian ini hanya tiga kelas dari jumlah yang terdapat dalam SMPN 1 Pagelaran, yang berjumlah 62 siswa kelas VII yang direkomendasikan oleh guru dan masing-masing wali kelas.

Menurut Riduwan & Akdon (2007) sampel di dalam penelitian merupakan segelintir dari total populasi yang diambil dan akan dijadikan sebagai sumber data yang dimana sifatnya mewakili jumlah total populasi yang ada.

Dalam penelitian ini terdapat 62 siswa yang akan digunakan sebagai subjek penelitian, dimana dalam pelaksanaannya semua siswa akan di berikan soal instrumen yang berisi soal-soal yang akan menghasilkan kategori *Self control*, siswa atau responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 62 responden, dimana berdasarkan data jumlah siswa yang didapatkan sebesar laki-laki yang berjumlah 30 siswa, dan perempuan berjumlah 31 siswa (Gambar 1).

Di dalam penelitian ini terdapat beberapa tahapan yang pertama tahap persiapan (membuat bahan kisi-kisi tes yang akan diberikan kepada responden, membuat instrumen tes *self control*, *Internet Addiction Disorders*, dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Instrumen berupa soal berbentuk pilihan ganda kemudian menggunakan instrumen tes tersebut kepada siswa melalui *Google form* yang telah disediakan dalam penelitian ini, selanjutnya soal



Gambar 1. Demografi Sampel Penelitian

uji instrumen akan dihitung tingkat validitas serta reliabilitas soal yang sudah diujicobakan. Kedua yaitu merupakan tahap pelaksanaan penelitian melaksanakan penelitian yaitu menyebarkan soal instrumen kepada semua responden melalui koordinasi dengan guru pembimbing yang telah ditentukan, melalui *google form* yang telah disediakan oleh peneliti siswa hanya tinggal mengisi soal-soal yang telah disediakan. Instrumen dikembangkan berdasarkan kajian teori yang telah dirujuk (Surahman et al., 2020).

Tahap penyelesaian merupakan tahap final dalam penelitian ini yaitu mengumpulkan semua data dari hasil tes masing-masing responden, mengolah dan menganalisis data yang telah tersedia, kemudian data hasil analisis akan diinterpretasikan sehingga dapat menyimpulkan berdasarkan pada hipotesis dan rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian. Dengan setiap soal mempunyai 5 indikator jawaban dengan jumlah sebesar 50 soal yang terdiri dari 20 soal instrumen dari variabel *self control*, 15 dari soal instrument *Internet Addiction Disorders*, dan 15 dari soal instrument kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Sebelum data dianalisis, data yang didapatkan harus diuji tingkat distribusi data yaitu normal atau tidaknya, jika data membentuk distribusi normal maka data dapat dilanjutkan ke tahap analisis hipotesis, dalam penelitian ini, penulis menggunakan uji normalitas kolmogorov smirnov. Kemudian setelah tahap uji normalitas selesai, apabila sudah didapatkan data yang berdistribusi normal maka langkah selanjutnya adalah uji hipotesis, yaitu uji regresi linear sederhana dan korelasi product moment yang berguna melihat seberapa besar hubungan dan pengaruh data pada setiap variabel yang dimiliki setiap masing-masing siswa. Perhitungan semua uji menggunakan SPSS 20 dan Microsoft Excel.

HASIL

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada data yang masih bersifat mentah atau data yang masih belum diolah berdasarkan model-model penelitian yang telah disusun. Uji normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas Hasil Uji Normalitas self-control dengan internet addiction disorders

statistics	df	Sig.	Results
.061	61	.200	Normal

Tabel 2. Uji Normalitas Hasil Uji Normalitas self control dengan Kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian

statistics	df	Sig.	Results
.071	61	.200	Normal

adalah merupakan prasyarat untuk melakukan uji analisis data yang mana akan dilakukan pada penelitian ini, adapun hasil yang telah dilakukan uji normalitas kolmogorov smirnov pada penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa dari perhitungan normalitas mempunyai hasil statistic sebesar .061, dengan subjek sebesar 61 subjek, dan menunjukkan hasil uji normalitas sebesar .200 dimana berarti variabel *self control* dengan *Internet Addiction Disorders* yang akan digunakan pada penelitian ini mempunyai nilai signifikan yang lebih besar dari 0.05 yaitu yang mempunyai artian bahwa semua data pada variabel *self control* dengan *Internet Addiction Disorders* yang akan diolah pada penelitian ini bersifat normal, sehingga akan menghasilkan data yang baik dan layak untuk diolah berdasarkan model-model yang telah disusun.

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa dari perhitungan normalitas mempunyai hasil statistic sebesar .061, dengan subjek sebesar 61 subjek, dan menunjukkan hasil uji normalitas sebesar .200 dimana berarti variabel *self control* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yang akan digunakan pada penelitian ini mempunyai nilai signifikansi yang lebih besar dari 0.05 yaitu yang mempunyai artian bahwa semua data pada variabel *self control* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yang akan diolah pada penelitian ini bersifat normal, sehingga akan menghasilkan data yang baik dan layak untuk diolah berdasarkan model-model yang telah disusun.

Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis uji regresi linear sederhana dalam penelitian ini bertujuan menguji pengaruh antara variabel-variabel yang ada pada penelitian ini.

Selain itu analisis ini juga digunakan untuk menggali adanya pengaruh atau tidaknya antar variabel dalam penelitian ini. Sehingga bisa dapat disimpulkan ada atau tidak nya hubungan yang terdapat dalam setiap variabel yaitu variabel *self control* dengan *Internet Addiction Disorders* dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, sehingga terdapat jawaban yang pasti dalam menjawab rumusan masalah yang telah disusun di dalam penelitian ini. Selain itu juga analisis ini juga dapat membantu untuk menemukan hipotesis yang akan digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini. Perhitungan statistic dalam analisis regresi linear sederhana yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat bantu dari program komputer statistik yaitu SPSS for windows versi 25.0.

Kemudian untuk pengambilan keputusan dapat menggunakan dua cara yang pertama yaitu, dengan cara membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas yang telah ditentukan, untuk nilai probabilitas yang akan digunakan dalam teknik analisis ini yaitu 0.05 jadi apabila nilai signifikansi dari hasil uji regresi linear sederhana kurang dari 0.05 atau lebih kecil dari 0.05 maka interpretasi yang digunakan adalah terdapat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat dan H_0 ditolak, kemudian juga sebaliknya apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka tidak ada pengaruh yang terdapat dalam variabel bebas dengan variabel terikat dan juga H_0 diterima.

Tabel 3 merupakan ringkasan hasil dari uji regresi sederhana yang telah dilakukan di dalam penelitian ini. Jadi dari analisis regresi linear sederhana pada penelitian ini dapat penulis simpulkan bahwa *Self control* mempengaruhi *Internet Addiction Disorders* dengan secara signifikan, hal ini ditunjukkan dengan adanya nilai signifikansi yang terdapat dalam uji regresi seder-

Tabel 3. Uji Hipotesis Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

kode	Hipotesis	Perbandingan koefisien	kesimpulan
H1	Self-control mempengaruhi uhi <i>Internet Addiction Disorders</i>	0,000 < 0,05	H1 diterima H0 ditolak
H2	Self control mempengaruhi uhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian	0,163 < 0,05	H2 diterima H0 ditolak

Keterangan:

Koefisien < 0,05 = hipotesis diterima.

Koefisien > 0,05 = hipotesis ditolak.

hana pada variabel self control terhadap *Internet Addiction Disorders* yaitu 0,000 yang lebih kecil dari nilai koefisien yaitu 0,05. Selain itu *self control* tidak mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan secara signifikan, hal ini ditunjukkan dengan adanya nilai signifikansi yang terdapat dalam uji regresi sederhana pada variabel *self control* kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yaitu 0,163 yang lebih kecil dari nilai koefisien yaitu 0,05.

b. Analisis Korelasi Product Moment

Uji korelasi pada penelitian ini bertujuan mendeteksi apakah terdapat hubungan antar variabel, dan juga untuk mendeteksi terdapatnya hubungan antar variabel yang berguna untuk membuat prediksi yang akan tercipta dari variabel bebas dan variabel terikat.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi product moment pearson (Tabel 4) pada penelitian ini dapat penulis simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel self control terhadap *Internet Addiction Disorders*, hal ini ditunjukkan dengan adanya nilai signifikansi yang terdapat dalam uji korelasi product moment pearson pada variabel self control terhadap *Internet Addiction Disorders* yaitu 0,00 yang berarti lebih kecil dari nilai koefisien yaitu 0,05.

Selain itu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self control* terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, hal ini ditunjukkan dengan adanya nilai signifikansi yang terdapat dalam uji korelasi *product moment*

Tabel 4. Uji Hipotesis Hasil Uji Korelasi Product Moment

Kode	Hipotesis	Perbandingan koefisien	kesimpulan
h1	terdapat hubungan antara self control dengan <i>Internet Addiction Disorders</i>	$0,00 < 0,05$	h1 diterima h0 ditolak
h2	terdapat hubungan antara self control dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian	$0,163 < 0,05$	h1 ditolak h0 diterima

Keterangan:

Koefisien $< 0,05$ = hipotesis diterima.

Koefisien $> 0,05$ = hipotesis ditolak.

pearson pada variabel self control terhadap *Internet Addiction Disorders* yaitu 0,163 yang berarti lebih besar dari nilai koefisien yaitu 0,05.

PEMBAHASAN

1. Hubungan antara Self Control dengan *Internet Addiction Disorders*.

IAD merupakan suatu bentuk dari kecanduan yang dikaitkan dengan hal-hal yang bersifat negatif yang secara langsung berhubungan dengan internet, contoh yang sangat sering terjadi adalah bermain game *online* hingga tidak kenal waktu pada anak-anak maupun remaja yang saat ini sedang marak terjadi, dan juga tidak hanya itu pada saat ini ber-social media sudah menjadi kegiatan yang paling utama dilakukan pada kalangan remaja maupun anak-anak, dan juga banyak masalah-masalah lain yang berkaitan dengan internet. Adiksi terhadap internet dapat diamati dengan melihat estimasi waktu ketika suatu individu begitu fokus terhadap segala bentuk alat komunikasi yang tersambung koneksi jaringan internet, yang mana dapat berakibat terbuangnya waktu yang dipakai untuk berselancar di internet sehingga membuat individu tersebut acuh pada lingkungan sekitar, hingga acuh terhadap kondisi individu itu sendiri (Basri, 2014).

Hal ini sering kali ditemui pada golongan anak-anak maupun remaja pada saat ini. Meskipun hal tersebut seringkali dijumpai, masih banyak dari individu yang masih tidak menyadari bahwa individu tersebut mengalami kecanduan internet.

Hasil analisis yang telah dilaksanakan pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan kuat yang terjadi antara variabel independent *self control* terhadap variabel dependent (Y1) *Internet Addiction Disorders* pada siswa kelas VIII SMPN 1 Pagelaran. Hal ini ditunjukkan dengan adanya hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai sig. hitung hasil perhitungan uji korelasi bernilai 0,00 yang berarti lebih kecil dari nilai taraf signifikansi sebesar 0,05 yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan *Internet Addiction Disorders*.

Dengan hal ini menjadi kan hipotesis satu atau h1 yang telah disusun pada penelitian telah

diterima. Jika merujuk pada hipotesis ternyata terdapat hubungan yang signifikan pada variabel *self control* dengan *Internet Addiction Disorders*, dan juga bukti-bukti lain diperkuat dengan adanya teknik analisis uji regresi sederhana yang memperlihatkan adanya pengaruh yang signifikan pada variabel *self control* terhadap *Internet Addiction Disorders*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan uji regresi sederhana pada *self control* terhadap *Internet Addiction Disorders* yang mempunyai nilai sig. hitung sebesar 0,00 yang lebih kecil dari taraf signifikansi sebesar 0,05 yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada *self control* terhadap *Internet Addiction Disorders*. Pada penelitian ini juga mempunyai derajat tingkat korelasi yang positif, hal ini ditunjukkan dengan adanya hasil perhitungan uji korelasi sebesar 0,666 yang berarti mempunyai nilai positif sehingga membentuk hubungan positif antara variabel independent *self control* dengan variabel dependent satu (Y1) *Internet Addiction Disorders* dimana yang mempunyai artian apabila siswa yang mempunyai tingkat *self control* tinggi semakin tinggi juga tingkat *Internet Addiction Disorders* pada siswa tersebut.

Menurut model transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dalam (Mukhlis & Koentjoro, 2015) bahwa kecemasan dapat diartikan sebagai gerakan emosional yang sendu, dimana dihasilkan dari pengambilan pandangan dan penilaian dengan asal dari kecemasan selaku ego yang dapat mengancam diri. Kecemasan juga memiliki hubungan dengan ciri situasional yang merinci dari tes dan ujian melalui alur pandangan dan penilaian yang kognitif pada suatu individu.

Pengendalian diri atau *self control* merupakan sebuah proses yang di dalamnya melibatkan sikap individu dan perubahan emosi, menahan godaan, dan bekerja untuk tercapainya tujuan yang akan muncul pada sebuah individu. Melebihi respons normal, belajar melalui perilaku, ide dan perubahan emosi (Baumeister & Vohs, 2004).

Hal di atas sejalan penelitian yang dilakukan oleh Muna & Astuti (2014) bahwa tidak memungkinkan juga apabila manusia yang mempunyai *self control* tinggi akan memiliki

Internet Addiction Disorders yang tinggi juga, pada penelitian ini hal tersebut dibuktikan dengan adanya hubungan yang signifikan yang bernilai positif antara *self control* dengan *Internet Addiction Disorders* pada siswa kelas VIII SMPN 1 Pagelaran, yang menunjukkan hasil uji coba instrumen yang sama-sama bernilai tinggi pada variabel *self control* dan *Internet Addiction Disorders*. Hal ini terjadi bisa dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kemampuan mengontrol dan pengendalian sikap yang berdasar dari faktor eksternal, baik itu sesama individu maupun lingkungan.

Hasil pada penelitian ini kompatibel dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismail & Zawahreh (2017) yang menunjukkan korelasi antara Pengendalian diri pada individu yang rendah dan Ketergantungan Internet yang tinggi, atau Pengendalian diri individu yang tinggi dan Ketergantungan Internet yang rendah. Hasil yang disebutkan di atas didasarkan pada pola asuh yang buruk pada anak-anak yang memiliki pengendalian diri yang lemah atau tidak memiliki keluarga kontrol sambil tetap *online*. Beberapa penelitian membuktikan pentingnya pemecahan masalah Internet Kecanduan yang dimulai dengan pengendalian diri.

Remaja dengan masalah kecanduan internet ini juga punya kinerja yang relatif lemah dalam hal kontrol, dan individu tersebut kurang dalam kemampuan untuk merencanakan pembelajaran dan hidup mereka. Setelah mereka berada di Internet, mereka akan dengan mudah kehilangan kendali dalam mengatur waktu (Turner et al., 2018).

Penelitian telah menemukan itu individu yang memiliki kinerja yang baik pada waktunya manajemen memiliki tingkat yang lebih rendah secara signifikan kecemasan dibandingkan mereka yang memiliki kinerja lemah (Webb et al., 2018). Itu juga ditemukan di klinik itu orang muda dengan hiperaktif defisit perhatian gangguan lebih mungkin untuk memanjakan di Internet dan game *online* (Mallorqui-Bague et al., 2017).

Dalam patogenesis zat kecanduan dan perjudian *online* patologis, impulsive merupakan sebuah peran utama dalam menjalankannya (Beard et al., 2017). Penelitian

ini diharapkan menemukan hubungan antara ciri-ciri karakteristik dan kepribadian impulsive remaja dengan kecanduan internet melalui pengukuran impulsive.

Hasil pada penelitian ini mempunyai kesamaan terhadap penelitian yang telah dilakukan Babakr et al. (2019) yang menunjukkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri mempengaruhi perguruan tinggi ilmiah karena sifat siswa yang positif karakteristik pribadi (penguasaan diri tinggi, percaya diri dan kompetensi diri tinggi), manajemen waktu, dan tinggi prestasi yang tercermin secara positif dalam kemampuan siswa untuk mengendalikan masalah pribadi dan mencapai pengendalian diri (Babakr et al., 2019). Pernyataan ini sejalan dengan Vyjayanthi et al. (2014) yang mengemukakan tidak terlihat adanya perbedaan yang signifikan menurut statistik dalam Ketergantungan Internet menurut Perguruan Tinggi karena siswa perlu menggunakan internet di berbagai perguruan tinggi yang diteliti. individu tersebut menggunakannya secara alami daripada aspek yang tidak penting (hiburan dan perjudian) Siswa tertarik untuk menggunakan internet melalui telepon seluler daripada menggunakan komputer karena penggunaannya yang fleksibel.

2. Hubungan antara Self Control dengan Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Hasil analisis yang telah didapatkan pada penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara variabel independent *self control* terhadap variabel dependen (Y2) kecemasan anak dalam menghadapi ujian pada siswa kelas VIII SMPN 1 Pagelaran. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai sig. hasil perhitungan uji korelasi bernilai 0,163 yang berarti lebih besar dari nilai taraf signifikansi sebesar 0,05 yang artinya tidak adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Dengan hal ini, menjadikan hipotesis dua atau H₂ yang telah disusun pada penelitian telah ditolak, jika berdasarkan pada hipotesis ternyata tidak terdapat hubungan yang signifikan pada variabel *self control* dengan kecemasan siswa

dalam menghadapi ujian, yang telah diperkuat dengan adanya teknik analisis uji regresi sederhana yang menunjukkan tidak adanya pengaruh yang tidak signifikan pada variabel *self control* terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, hal ini berdasarkan dengan hasil perhitungan uji regresi sederhana pada *self control* terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yang mempunyai nilai sig. sebesar 0,163 yang lebih besar daripada taraf signifikansi sebesar 0,05 yang berarti bahwa tidak terdapat pengaruh atau nilai yang tidak signifikan pada *self control* terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Pada penelitian ini juga mempunyai derajat tingkat korelasi yang positif, hal ini didasarkan oleh adanya hasil perhitungan sebesar 0,181 yang berarti mempunyai nilai positif tetapi sangat kecil sehingga tidak dapat membentuk hubungan yang positif antar variabel independent *self control* dengan variabel dependent dua (Y₂) kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, yang seharusnya mempunyai artian semakin tinggi tingkat *self control* yang terdapat pada siswa maka semakin rendah pula tingkat kecemasan siswa tersebut dalam menghadapi ujian, tetapi nilai uji korelasi yang diperoleh sangat kecil pada variabel *self control* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sehingga sangat rendah hubungan yang terbentuk pada kedua variabel ini, dan tidak menuntut kemungkinan bahkan tidak terdapat hubungan jika nilai sig. yang terdapat lebih dari 0,05 atau melebihi dari nilai korelasi interpretasi.

Self control dapat berarti sebagai bentuk pengendalian tingkah laku seseorang. Kemampuan dalam mengarahkan perilaku individu dapat berimbas ke dirinya ke arah yang lebih berarti (Aviyah & Farid, 2014). Seseorang yang memiliki tingkatan *self control* rendah akan sering mendapatkan kesulitan dalam penentuan sikap individu tersebut. Sedangkan untuk seseorang yang memiliki *self control* tinggi, perilaku dan tindakan merupakan hal yang paling utama untuk diperhatikan (Chita et al., 2015).

Hasil pada penelitian ini terdapat kesamaan dengan penelitian Sari et al. (2017) terdapat pengaruh negatif pada sebuah kecemasan dan

mempunyai tingkat signifikan yang tinggi antara tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan siswa ketika akan melaksanakan ujian, dimana dapat diambil kesimpulan, apabila tingkat percaya yang terdapat pada siswa diri semakin tinggi maka tingkat kecemasan yang akan dihadapi siswa akan semakin rendah. Terdapat juga beberapa faktor yang dapat mempengaruhi sebuah kecemasan yang timbul pada siswa contohnya faktor eksternal seperti motivasi dari lingkungan maupun dari diri sendiri, keluarga juga mempunyai peran dalam mempengaruhi kecemasan, kualitas belajar, pengalaman dari kegagalan, komunikasi guru terhadap siswa (Pearce, 2000). Pernyataan tersebut memiliki kesamaan dengan pendapat dari Gufron dan Risnawati dalam Ekasari & Yuliyana (2012) mengatakan ketika akan di melaksanakan ujian nasional, *self control* memungkinkan akan mengurangi bahkan menghilangkan rasa cemas para siswa.

Pengemasan model, media dan strategi pembelajaran harus dapat menyesuaikan dengan karakteristik peserta didik (Surahman, et.al., 2019). Begitupun sistem penilaian harus berorientasi pada peningkatan capaian berdasarkan kemampuan bawaan siswa dan mendorong pembelajaran bersama (Surahman, et.al., 2019). Hal ini akan mendorong implementasi pembelajaran adaptif dan menyenangkan serta menekan tingkat kecemasan siswa dalam belajar.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan, telah mendapatkan kesimpulan bahwa dari penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self control* dengan variabel internet addiction disorders pada siswa kelas VIII SMPN 1 Pagelaran. Hal ini terbukti dengan adanya nilai sig. F dari hasil uji korelasi yang bernilai 0,00 yang lebih kecil dibanding nilai 0,05 dan juga didukung dengan hasil uji yang kedua yaitu regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai sig. F sebesar 0,00 dan mempunyai arti yang sama bahwa lebih kecil dibanding 0,05. Dimana interpretasi yang dapat diambil adalah bahwa dalam penelitian ini terdapat hubungan yang

signifikan antara variabel *self control* dengan variabel internet addiction disorders.

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel *self control* dengan variabel kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Hal ini terbukti dengan adanya nilai sig. F dari hasil uji korelasi yang bernilai 0,163 yang artinya lebih besar dari nilai 0,05 dan juga didukung dengan hasil uji yang kedua yaitu regresi linear sederhana yang mendapatkan nilai sig. F sebesar 0,163 dan mempunyai arti yang sama bahwa lebih besar dari 0,05. Dimana interpretasi yang dapat kita ambil adalah dalam penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self control* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

DAFTAR RUJUKAN

- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02).
- Babakr, Z. H., Majeed, K., Mohamedamin, P., & Kakamad, K. (2019). Internet Addiction in Kurdistan University Students: Prevalence and Association with Self-Control. *European Journal of Educational Research*, 8(3), 867–873.
- Basri, A. S. H. (2014). Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiusitas. *Jurnal Dakwah*, 15(2), 407–432.
- Beard, C. L., Haas, A. L., Wickham, R. E., & Stavropoulos, V. (2017). Age of initiation and internet gaming disorder: The role of self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 397–401.
- Chen, R., Cui, W., Lei, H., & Liu, Y. (2012). The relationship of self-control and aggressive behavior in College students. *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, 21(8), 751–753.
- Chita, R. C. M., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan antara self-control dengan perilaku konsumtif online shopping produk fashion pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2011. *EBiomedik*, 3(1).
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 5(2), 55–66.
- Fariad, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Wirogunan

- Yogyakarta. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 5(2), 63–74.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2012). A meta-analysis of the reliability of Young's Internet Addiction Test. *Proceedings of the World Congress on Engineering*, 1, 368–371.
- Hay, C. (2001). Parenting, self-control, and delinquency: A test of self-control theory. *Criminology*, 39(3), 707–736.
- Ismail, A. B., & Zawahreh, N. (2017). Self-control and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran university students. *Journal of Education and Human Development*, 6(2), 168–174.
- Larasati, M. A. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan pembelian impulsif pakaian pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya yang melakukan pembelian secara online. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3).
- Lestari, S. B. (2015). Shopping Online Sebagai Gaya Hidup. *Jurnal Ilmu Sosial*, 14(2), 24–41.
- Mallorqui-Bague, N., Fernandez-Aranda, F., Lozano-Madrid, M., Granero, R., Mestre-Bach, G., Bano, M., Pino-Gutiérrez, A. Del, Gomez-Pena, M., Aymami, N., & Menchon, J. M. (2017). Internet gaming disorder and online gambling disorder: Clinical and personality correlates. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 669–677.
- Mukhlis, H., & Koentjoro, K. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 203–215.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Empati*, 3(4), 481–491.
- Mutoharoh, A., & Kusumaputri, E. S. (2013). Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(2), 252–274.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal. *Jakarta: Erlangga*, 96–101.
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1).
- Pakpahan, R. (2015). Ujian Sekolah sebagai Upaya Pemetaan Mutu Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 121790.
- Pearce, J. (2000). Perilaku yang buruk. *Penerjemah Purnama Sidhi. Jakarta: Bina Rupa Aksara*.
- Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I. L., & Vasquez-Medina, J. A. (2012). Internet addiction: A review. *J. Addict. Res. Ther. S*, 6(2).
- Praherdhiono, H., Setyosari, P., Degeng, I. N. S., Slamet, T. I., Surahman, E., Adi, E. P., Degeng, M. D. K., & Abidin, Z. (2019). *Teori dan Implementasi Teknologi Pendidikan: Era Belajar Abad 21 dan Revolusi Industri 4.0*. Seribu Bintang.
- Rachbini, W., & Hatta, I. H. (2018). E-Lifestyle And Internet Advertising Avoidance. *Jurnal Manajemen*, 22(3), 435–448.
- Riduwan, A., & Akdon, A. (2007). Rumus dan data dalam analisis statistika. *Bandung: Alfabeta*.
- Said, I. (2017). Warung kopi dan gaya hidup modern. *Jurnal Al-Khitabah*, 3(3).
- Sari, A. W., Mudjiran, M., & Alizamar, A. (2017). Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah ditinjau dari jenis kelamin, jurusan dan daerah asal serta implikasi. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 37–42.
- Soetjipto, H. P. (2005). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 74–91.
- Surahman, Ence; Soepriyanto, Yerry; Sulthoni; Setyosari, P. (2019). *Model Peer Collaborative Authentic Assessment (PECOLASE)*. 000139977.
- Surahman, Ence., Kuswandi, Dedi., Wedi, Agus., Degeng, I Nyoman Sudana., Septianti, D. A. (2019). Adaptive Learning Analytics Management System (Alams): An Innovative Online Learning Approach. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(4), 413–430.
- Surahman, E., Satrio, A., & Sofyan, H. (2020). Kajian Teori Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 3(1), 49–58.
- 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. <https://doi.org/10.21831/jitp.v4i1.9723>
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Prenada Media.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C.-C., Chen, K. C., Yang, Y. C., & Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167(3), 294–299.
- Turner, N. E., Robinson, J., Harrigan, K., Ferentzy, P., & Jindani, F. (2018). A pilot evaluation of a tutorial to teach clients and clinicians about gambling game design. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 136–149.
- Vyjayanthi, S., Makharam, S., Afraz, M., & Gajrekar, S. (2014). Gender differences in the prevalence and features of internet addiction among Indian

- college students. *Media Innovatica*, 3(2), 47–51.
- Webb, C. A., Olson, E. A., Killgore, W. D. S., Pizzagalli, D. A., Rauch, S. L., & Rosso, I. M. (2018). Rostral anterior cingulate cortex morphology predicts treatment response to internet-based cognitive behavioral therapy for depression. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(3), 255–262.
- Welsh, D. T., Mai, K. M., Ellis, A. P. J., & Christian, M. S. (2018). Overcoming the effects of sleep deprivation on unethical behavior: An extension of integrated self-control theory. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 142–154.