

HUBUNGAN ANTARA *RUMINATION* DENGAN *SELF-CONTROL* TERHADAP KECENDERUNGAN *INTERNET ADDICTION* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI YOGYAKARTA

Fadhlan Akbar Mujialam
Aneke Dewi Rahayu

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: Fadhlanam11@gmail.com

ABSTRAK

Teknologi internet berkembang sangat pesat dalam beberapa tahun terakhir. Namun, penggunaan internet yang berlebihan kerap menjadi strategi koping yang menghambat strategi yang lebih adaptif dan mahasiswa merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami adiksi internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan rumination dengan self-control terhadap kecenderungan internet addiction pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan memperoleh 150 sampel mahasiswa berusia 20-25 tahun dari berbagai Universitas di Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling dan metode pengumpulan data menggunakan kuisisioner berbentuk skala rumination (Response Style Theory, Nolen-Hoeksema, 1991;2008), Self-control (Averill, 1973), dan Kecenderungan Internet Addiction (Griffiths, 2005) yang disusun oleh peneliti dan disebarluaskan secara online. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai t hitung variabel rumination sebesar 4,353(>1,976) dengan nilai signifikansi 0,000<0,05. Artinya variabel rumination memiliki hubungan positif terhadap kecenderungan internet addiction. Pada variabel self-control dengan nilai t hitung -3,325(>1,976) dan nilai signifikansi 0,001<0,05. Artinya, variabel self-control memiliki hubungan negatif terhadap kecenderungan internet addiction. Temuan pada nilai kontribusi variabel menunjukkan rumination dan self-control memiliki kontribusi sebesar 23,2% terhadap kecenderungan internet addiction pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta.

Kata Kunci: Kecanduan Internet, Kontrol Diri, Mahasiswa Tingkat Akhir, Ruminasi

THE RELATIONSHIP BETWEEN RUMINATION AND SELF-CONTROL TO THE TENDENCY OF INTERNET ADDICTION IN FINAL-YEAR COLLEGE STUDENTS IN YOGYAKARTA

Fadhlan Akbar Mujialam
Aneke Dewi Rahayu

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
University of Technology Yogyakarta
Email: Fadhlanam11@gmail.com

ABSTRACT

Internet technology has developed very rapidly in recent years. However, excessive use of the internet often becomes a coping strategy that hinders more adaptive strategies and students are one of the populations that are vulnerable to experiencing internet addiction. This study aims to find out how rumination and self-control relate to the tendency of internet addiction among final-year students in Yogyakarta. This study used a quantitative method and obtained 150 samples of students aged 20-25 years from various universities in Yogyakarta. The sampling technique used was simple random sampling and the data collection method used a questionnaire in the form of a rumination scale (Response Style Theory, Nolen-Hoeksema, 1991; 2008), Self-control (Averill, 1973), and Internet Addiction Tendencies (Griffiths, 2005) which compiled by researchers and distributed online. The data analysis used in this study is multiple linear regression analysis. The findings in this study indicate that the calculated t-value of the rumination variable is 4.353 (>1.976) with a significance value of $0.000 < 0.05$. This means that the rumination variable has a positive relationship to the internet addiction tendency. In the self-control variable with a t-value of $-3.325 (> 1.976)$ and a significance value of $0.001 < 0.05$. The self-control variable has a negative relationship with the internet addiction tendency. The findings on the value of the variable contribution show that rumination and self-control contribute 23.2% to the tendency of internet addiction among final-year students in Yogyakarta.

Kata Kunci: *Final-year College Students, Internet Addiction, Rumination, Self-control*