

## HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA

Salma Larasati Suryama Putri, Wiwien Dinar Pratisti  
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
wdp206@ums.ac.id

**Abstrak.** Keberadaan internet sebagai media komunikasi memberikan beragam kemudahan dalam menyajikan informasi secara aktual. Bahkan sebagian orang merasa ada yang kurang ketika tidak mengakses internet, dan menjadi tergantung pada internet. Ketergantungan pada internet sering disebut juga dengan istilah kecanduan internet. Orang-orang menggunakan internet dengan berbagai motif. Salah satu motif seseorang menggunakan internet adalah untuk mengakses permainan, atau untuk mengunggah foto, video, dan fitur musik. Beberapa ahli menyatakan bahwa ketiga kegiatan terakhir merupakan bagian dari aktualisasi diri. Permasalahan yang diajukan adakah keterkaitan antara aktualisasi diri dengan kecanduan internet. Tujuan dari penelitian ini adalah : 1) untuk mengetahui hubungan antara aktualisasi diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa. 2) untuk mengetahui tingkat kecanduan internet. 3) untuk mengetahui tingkat aktualisasi diri pada mahasiswa. 4) untuk mengetahui sumbangan efektif aktualisasi diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sampel dalam penelitian ini mahasiswa Fakultas Farmasi dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,239$  dengan  $p = 0,008$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara aktualisasi diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa. 2) kecanduan internet mahasiswa tergolong sedang. 3) tingkat aktualisasi diri mahasiswa tergolong tinggi. 4) besar sumbangan efektif aktualisasi diri terhadap kecanduan internet sebesar 5,71%. Hal ini berarti terdapat 94,29% faktor lain yang mempengaruhi kecanduan internet seperti ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, motivasi individu, dan kurangnya kemampuan untuk mengontrol perilaku.

**Kata Kunci:** kecanduan Internet, Aktualisasi Diri, Mahasiswa, akses internet.

### PENDAHULUAN

Keberadaan internet sebagai media komunikasi baru memiliki kelebihan dalam menyajikan berbagai informasi secara aktual. Pesatnya perkembangan internet saat ini juga didukung adanya perkembangan *smartphone* dan komputer tablet berbasis Android, Windows, maupun Apple. Hampir semua orang dari berbagai kalangan menggunakan *smartphone*, karena *smartphone* dan komputer tablet sangat mudah diperoleh dengan harga yang terjangkau. Sebagian besar pengguna *smartphone* cenderung menggunakan jejaring

sosial. Jejaring sosial yang digunakan antara lain berupa *blog*, *Facebook*, *Twitter*, *Skype*, dan jejaring sosial lainnya yang tersedia dan terhubung melalui internet.

Pengguna jejaring sosial dapat memilih bagaimana cara berkomunikasi dan berbagi informasi. Kemudahan dalam menjalin relasi sosial melalui berbagai media sosial yang tersedia tanpa harus terkendala oleh jarak dan waktu membuat sebagian besar pengguna internet merasa nyaman. Tidak jarang para pengguna internet menjadikan internet sebagai suatu kebutuhan. Apalagi

saat ini banyak *provider* yang menyediakan layanan internet dengan harga terjangkau. Dengan demikian, semakin tersedia berbagai kemudahan untuk akses internet dengan berbagai program membuat orang menjadi lebih sering menggunakan internet.

Internet memberikan tantangan baru secara kognitif bagi penggunanya, ketimbang media masa pada umumnya seperti televisi dan radio. Penelitian klasik oleh Festinger (dalam Maulana & Gumelar, 2013) menunjukkan bagaimana kedekatan fisik (*Physical Proximity*) mempengaruhi pola komunikasi individu dan bagaimana individu tersebut menjalin pertemanan. Kedekatan fisik membuat individu menjadi lebih berhati-hati dalam menjalin komunikasi dengan individu lain, tidak serta merta menjadi lebih dekat atau akrab meskipun pada akhirnya dapat juga kedekatan fisik membuat dua individu menjadi lebih akrab dan intim sehingga terjalin pertemanan yang hangat.

Penelitian di bidang psikologi tentang internet menunjukkan dampak positif maupun negatif bagi penggunanya. Dampak positif penggunaan internet adalah membuat masyarakat atau pengguna internet jauh lebih informatif, nyaman, dan menyenangkan. Secara psikologis, isu lain yang terkait dengan dampak negatif penggunaan internet adalah frekuensi dan durasi penggunaan internet yang semakin lama dan intens yang sering kali tidak disadari oleh pengguna internet. Individu yang mengalami kecanduan internet pada umumnya tidak menyadari kalau dirinya kecanduan, padahal penggunaan berlebihan itu berdampak pada aspek kehidupan lainnya. Individu yang mengalami kecanduan internet menunjukkan perilaku bermasalah, misalnya mulai membatasi pergaulan sosial, baik dengan keluarga maupun teman-temannya. Individu lebih tertarik untuk menggunakan internet daripada bergaul dengan masyarakat, berkomunikasi dengan keluarga, maupun bermain bersama temannya. Dampak lainnya juga dapat terjadi pada aspek pendidikan dan kinerjanya, individu yang kecanduan

internet biasanya mengalami permasalahan prestasi belajar atau prestasi kerja (Maulana & Gumelar, 2013).

Penggunaan internet di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Hasil statistik menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2015 mencapai 93,4 juta jiwa. Angka ini diproyeksikan tumbuh menjadi 123 juta pada 2018. Lebih dari 93 juta pengguna internet, Indonesia merupakan salah satu pasar *online* terbesar di seluruh dunia. Rata-rata jumlah jam yang dihabiskan untuk *online* oleh pengguna internet di Indonesia adalah 5,1 jam per hari ([www.statista.com](http://www.statista.com)). Para pengguna internet kebanyakan berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Berdasarkan data yang diperoleh lebih dari setengah dari pengguna internet atau 58,4 persen, penggunanya antara usia 12 sampai 34 tahun ([www.TheJakartaPost.com](http://www.TheJakartaPost.com)).

Bahrainean dan Khazae (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa penggunaan internet lebih sering dilakukan oleh kalangan anak muda dari pada kalangan usia yang lebih tua. Kalangan siswa sekolah menengah atas dan mahasiswa lebih mudah mengalami kecanduan internet (*internet addiction*) akibat seringnya akses internet untuk menyelesaikan tugas sekolah yang selanjutnya membuat siswa atau mahasiswa merasa ada yang kurang ketika tidak akses internet. akibat selanjutnya adalah tugas sudah terselesaikan, kemudian mulai membuka program-program lainnya yang dirasa lebih menarik. Proses tersebut terjadi berulang yang semakin lama semakin membuat siswa maupun mahasiswa sulit terlepas dari internet. Kondisi seperti itu yang sering disebut dengan kecanduan internet.

Dari pencarian data awal yang dilakukan peneliti terhadap 100 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta diperoleh hasil sebagai berikut: Sebanyak 41% dari total mahasiswa rata-rata menggunakan internet antara 6-10 jam sehari, 16 % mahasiswa menggunakan internet selama 11-20 jam sehari, sisanya menggunakan internet kurang dari 6 jam sehari. Konten yang biasa

diakses mahasiswa meliputi *Web Browser (Google)*, Sosial media (*Facebook, Instagram, Whatsapp*, dll), konten hiburan (*Youtube, Game Online, Webtoon*, dsb), Forum (*Kaskus*), E-mail, dan *Online Shop*. Aktivitas online yang dilakukan kebanyakan menggunakan perangkat laptop atau komputer dan HP. Hampir semua mahasiswa menganggap bahwa internet merupakan sesuatu kebutuhan yang dianggap penting untuk dipenuhi. Data awal yang diperoleh menunjukkan bahwa konten internet yang diakses bervariasi, mulai dari ilmu pengetahuan sampai dengan transaksi jual beli secara online. Meskipun demikian terdapat hal yang cukup menarik karena penggunaan internet sebagai media sosial menempati urutan kedua.

Dengan internet orang mencari dan menerima informasi, gambar, dan nilai-nilai budaya yang mungkin berbeda dari yang lazim di lingkungan mereka. Internet memberikan nilai-nilai sosial budaya alternatif yang mungkin bagi mereka menciptakan identitas baru di dunia global. Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2014) menemukan bahwa motif menggunakan internet salah satunya adalah untuk mengaktualisasikan diri. Orang yang memiliki aktualisasi diri rendah, maka cenderung menggunakan internet sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri. Aktualisasi diri ditunjukkan dengan aktivitas mengunggah foto, video, dan fitur musik.

Dari aktivitas yang ditampilkan terdapat harapan bahwa para pengguna lain bisa mengetahui seputar diri pemilik akun, bakat, kemampuan bahkan profesi yang ditekuninya tanpa harus melakukan kontak langsung dengan si pemilik akun. Pemilik akun juga tidak merasa khawatir untuk menampilkan hal-hal yang lebih positif tentang dirinya, meskipun kadang tidak ditemui dalam kehidupan yang sesungguhnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa internet telah memberikan pilihan baru, kemungkinan baru, dan ide-ide untuk mengaktualisasikan diri melalui penguatan sosial di dunia maya.

## METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan skala kecanduan internet dan skala aktualisasi diri. Teknik pemilihan sampel menggunakan *cluster random sampling* karena melakukan acak terhadap program studi yang digunakan sebagai lokasi penelitian. Hasilnya diperoleh subjek penelitian sebanyak 100 orang mahasiswa yang berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis serta Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek aktualisasi diri dari Maslow (dalam Hambali dan Jaenudin, 2013) sebagai berikut: a) Mempersepsi kehidupan atau dunianya apa adanya dan merasa nyaman dalam menjalaninya. b) Menerima dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. c) Bersikap mandiri atau *independent*. d) Memiliki apresiasi yang segar terhadap lingkungan sekitarnya. e) Memiliki minat sosial (empati, altruis). f) Bersikap demokratis (toleran, tidak rasialis, dan terbuka). g) Kreatif (fleksibel, spontan, dan tidak takut salah). Sedangkan skala kecanduan internet disusun peneliti berdasarkan aspek *internet addiction* dari Young (dalam Soetjipto, 2009) yakni a) Merasa keasyikan dengan internet. b) Perlu 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.

Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Sebelum analisis dilakukan, maka terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur, dan uji asumsi. uji validitas menggunakan validitas isi dengan mempertimbangkan penilaian ahli (*professional judgement*) yang selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan formula V dari Aiken; sedangkan uji reliabilitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan formula alpha cronbach. langkah selnjutnya setelah data diperoleh adalah melakukan uji asumsi untuk melihat normalitas sebaran data dan linearitas data.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan penelitian, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Uji validitas dilakukan pada skala kecanduan internet dan skala aktualisasi diri dengan melakukan *professional judgement*. Hasil dari *professional judgement* itu kemudian dianalisis menggunakan formula Aiken's. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan batas koefisien validitas 0,6. Hal ini berarti bahwa aitem skala yang memiliki koefisien validitas kurang dari 0,6 (<0,6) dinyatakan gugur. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan formula Aiken's diperoleh 30 aitem pada skala kecanduan internet yang terdiri dari 15 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*. Sedangkan pada skala aktualisasi diri diperoleh 30 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*. Hasil uji reliabilitas skala intensitas penggunaan internet diperoleh nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0.735. Sedangkan hasil perhitungan reliabilitas untuk skala aktualisasi diri diperoleh nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,838. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua alat ukur sudah memenuhi standar kelayakan alat ukur, sehingga bisa digunakan untuk mengambil data penelitian.

Data yang diperoleh di lapangan selanjutnya digunakan untuk uji asumsi (Uji normalitas dan Uji Linearitas). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorof Smirnov Test*, dimana diperoleh hasil uji normalitas untuk variabel kecanduan internet memperoleh Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 1,035 dengan signifikansi = 0,234 ( $p > 0,05$ ) yang berarti sebaran data variabel kecanduan internet normal. Berdasarkan uji linieritas diperoleh nilai F pada linearity 5,569 dan signifikansi 0,021 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa antara variabel aktualisasi diri dan variabel kecanduan internet memiliki korelasi yang linier atau searah.

Uji Hipotesis, Sumbangan Efektif, Kategorisasi. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar ( $r_{xy}$ ) = -0,239 dengan  $p = 0,008$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara aktualisasi diri dengan kecanduan internet. Sumbangan efektif variable aktualisasi diri terhadap kecanduan internet dapat diketahui dari hasil  $r^2$ . Berdasarkan hasil analisis diperoleh sumbangan aktualisasi diri terhadap kecanduan internet  $r^2 = 0,0571$  yang menunjukkan variabel aktualisasi diri mempengaruhi variabel kecanduan internet sebesar 5,71% dan masih terdapat 94,29% yang mempengaruhi kecanduan internet. Faktor lain yang diduga mempengaruhi kecanduan internet adalah interaksi antara pengguna internet dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, dan kurangnya kemampuan individu untuk mengontrol perilaku. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui aktualisasi diri pada subjek penelitian tergolong tinggi, ditunjukkan dengan rerata empirik (RE) sebesar 91,36 dan rerata hipotetik (RH) = 75. Sedangkan dari hasil analisis dapat diketahui kecanduan internet pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan dengan rerata empirik (RE) = 74,89 dan rerata hipotetik (RH) = 75.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,239$  dengan

$p= 0,008$  ( $p<0,01$ ) yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara aktualisasi diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi aktualisasi diri maka semakin rendah kemungkinan seseorang untuk kecanduan internet, atau sebaliknya semakin rendah aktualisasi diri maka semakin tinggi kecanduan internet. Dengan demikian hipotesis yang peneliti ajukan diterima.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Artani dan Atika Dian, (2015) bahwa faktor yang memberi kontribusi seseorang menggunakan internet diantaranya adalah interaksi antara pengguna internet dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, motivasi individu untuk menggunakan internet, dan kurangnya kemampuan individu untuk mengontrol perilaku. Menurut Matikainen (2015), motif seseorang untuk menggunakan internet diantaranya untuk mengembangkan ideologi diri (keinginan untuk mengembangkan diri untuk mengikuti perkembangan zaman), untuk mengekspresikan diri (anak muda selalu bertindak bebas untuk berbagi informasi tentang kehidupan mereka di dunia maya). Motif terakhir yakni, untuk ikut dalam komunitas *online* dan ingin berinteraksi satu sama lain.

Berdasarkan analisis variabel aktualisasi diri dapat diketahui bahwa aktualisasi diri yang dimiliki mahasiswa UMS tergolong tinggi hal tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa UMS dapat memenuhi aspek-aspek aktualisasi diri Maslow (dalam Hambali dan Jaenudin, 2013) antara lain mempersepsi kehidupan atau dunianya apa adanya dan merasa nyaman dalam menjalaninya, menerima diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya, bersikap mandiri atau independen, memiliki apresiasi yang segar terhadap lingkungan sekitarnya, memiliki minat sosial (simpati, empati, altruis), bersikap demokratis (toleran, tidak realis, dan terbuka), kreatif (fleksibel, spontan, terbuka, dan tidak takut salah).

Hasil ini juga menunjukkan bahwa media untuk aktualisasi diri yang lebih sesuai adalah

bukan media sosial dari internet. Mahasiswa lebih banyak mengekspresikan diri dalam media-media yang membutuhkan kontak fisik atau kontak sosial secara langsung, misalnya aktivitas organisasi kemahasiswaan, relasi pertemanan secara langsung, komunikasi dengan dosen ataupun kegiatan sosial lainnya yang membutuhkan kontak fisik atau langsung dengan orang lain.

Selanjutnya aktualisasi diri yang tinggi akhirnya mempengaruhi intensitas penggunaan internet yang rendah. Berdasarkan hasil analisis variabel kecanduan internet diketahui bahwa kecanduan internet mahasiswa UMS tergolong sedang hal ini menunjukkan subjek telah mampu untuk menggunakan internet secara bijak dan tidak mengalami kecanduan internet sesuai dengan ciri-ciri kecanduan internet yang dikemukakan Young, Freitag dan Weaver (2002 dalam Soetjipto, 2009) yang menyatakan bahwa gejala-gejala dari kecanduan internet antara lain keasyikan dengan internet dan selalu memikirkannya selagi *off-line* (*internet preoccupation*), selalu menambah waktu *online*, tidak mampu untuk mengontrol penggunaan internet, lekas marah dan gelisah bila tidak sedang *online*, menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah, membohongi keluarga atau teman mengenai jumlah waktu yang digunakan untuk *online*, kehilangan teman, pekerjaan, ataupun kesempatan pendidikan dan karir karena penggunaan internet, terus menggunakan internet walaupun dana untuk online menipis, depresi, kemurungan, kegelisahan, dan kecemasan meningkat jika tidak menggunakan internet, mengalami gangguan tidur atau perubahan pola tidur akibat penggunaan internet, merasa bersalah dan penyesalan yang dalam akibat penggunaan internet.

Dari hasil penelitian Bahranean dan Khazae (2014) mengemukakan bahwa kecanduan internet memiliki hubungan erat dengan harga diri dan depresi. Orang dengan kecanduan internet tinggi maka akan memiliki harga diri yang rendah dan tingkat depresi yang tinggi. Di sisi lain, ternyata penggunaan

internet berdampak positif. Hal ini senada dengan penelitian Wilcox dan Stephen (2012) yang menemukan bahwa penggunaan internet dapat meningkatkan harga diri seseorang. Menurut Matikainen (2015), motif seseorang untuk menggunakan internet diantaranya untuk mengembangkan idiologi diri (keinginan untuk mengembangkan diri untuk mengikuti perkembangan zaman), untuk mengekspresikan diri (anak muda selalu bertindak bebas untuk berbagi informasi tentang kehidupan mereka di dunia maya). Motif terakhir yakni, untuk ikut dalam komunitas *online* dan ingin berinteraksi satu sama lain. Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Bahrain dan Khazae (2014) bahwa variabel yang lebih berperan terhadap kecanduan internet adalah harga diri dan depresi. Orang yang memiliki harga diri rendah dengan depresi yang tinggi maka lebih sering mengakses internet. hal itu dapat dijelaskan bahwa pada orang yang memiliki harga diri rendah, penggunaan internet merupakan sarana untuk menunjukkan dirinya tanpa harus melakukan kontak langsung dengan orang lain. Terdapat anggapan bahwa dengan semakin sering mengakses internet membuat seseorang merasa lebih dihargai karena tidak ketinggalan jaman dan tergolong gaul. Di sisi lain, orang yang mengalami depresi tinggi menunjukkan kecenderungan untuk lebih sering melakukan akses internet sebagai sarana untuk mengurangi beban psikologis yang sedang dirasakan. Meskipun yang terjadi justru sebaliknya, karena akses internet yang berlebihan meningkatkan depresi.

Sumbangan efektif untuk variabel aktualisasi diri terhadap kecanduan internet sebesar 5,71% yang berarti terdapat 94,29% faktor lain yang mempengaruhi kecanduan internet seperti interaksi antara pengguna internet dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, motivasi individu untuk menggunakan internet, dan kurangnya kemampuan individu untuk mengontrol perilaku (Artani dan Atika Dian, 2015).

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara aktualisasi diri dengan kecanduan internet. Hal ini berarti variabel aktualisasi diri dapat dijadikan prediktor untuk mengukur kecanduan internet. Penelitian ini tidak luput dari kelemahan, diantaranya populasi yang digunakan masih kurang luas sehingga terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama namun area populasinya lebih luas. Kelemahan yang kedua, berkaitan dengan alat ukur yang digunakan. pada penelitian ini menggunakan alat ukur yang sudah valid dan reliabel namun kurang komprehensif dalam mengukur variabel penelitian. Terdapat kemungkinan alat ukur yang digunakan hanya mengukur sebagian kecil dari konsep aktualisasi diri maupun kecanduan internet sehingga muncul peluang untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama namun menggunakan alat ukur yang berbeda ataupun alat ukur yang sama dengan melakukan penyempurnaan

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa : a) Ada hubungan negatif yang signifikan antara aktualisasi diri dengan kecanduan internet. b) Aktualisasi yang dimiliki mahasiswa tergolong tinggi. c) Kecanduan internet yang dimiliki mahasiswa tergolong sedang. d) Sumbangan efektif aktualisasi diri terhadap kecanduan internet sebesar 5,71%.

Dari kesimpulan di atas penulis dapat membrikan saran kepada pimpinan Universitas, diharapkan mewajibkan mahasiswa tingkat awal untuk mengikuti organisasi yang ada di universitas sesuai dengan minat mahasiswa dalam rangka untuk meningkatkan aktualisasi diri mahasiswa. Orang tua diharapkan mampu memberikan perhatian pada anak agar berperilaku baik dan memberikan dorongan pada anak untuk mengembangkan potensi yang dimiliki supaya aktualisasi diri yang dimiliki bertambah. Selain itu diharapkan orang tua

dapat memonitori aktivitas penggunaan internet pada anak.

Bagi subjek penelitian khususnya mahasiswa diharapkan dapat memberi sumbangan informasi yang akurat serta dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa dalam bersikap khususnya dalam memanfaatkan internet secara bijaksana. Bagi peneliti lain diharapkan

dapat digunakan sebagai wacana dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai hubungan antara kecanduan internet dengan aktualisasi diri serta dapat menjadi bahan referensi dalam mengetahui sejauh mana kemanfaatan penggunaan internet terhadap aktualisasi diri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bahrainian, A. & Khazaee. (2014). Internet Addiction among Students : the Relation of Self-esteem and Depression. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Science*, 3(3), 3-4
- Hambali, A. & Jaenudin, U. (2013). *Psikologi Kepribadian: Studi atas Teori dan Tokoh Psikologi Kepribadian*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Hapsari, A. & Ariana, A. D. (2015). Hubungan Antara Kesepian dan Kecenderungan Internet pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(3), 166
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *Cyberpsychology*, 12(4), 451
- Matikainen, J. (2015). Motivation for Content Generation in Social Media. *Journal of Audience & Reception Studies*, 12(1), 41
- Maulana, H. & Gumelar, G. (2013). *Psikologi Komunikasi dan Persuasi*. Jakarta: Akademia Permata.
- Morrison, C. M., & Gore, H. (2009). The Relationship between Excessive Internet Use and Depression : A Questionnaire-Based Study of 1.319 Young People and Adults. *Psychopathology*, 43, 123-125
- Novitasari, M. & Handoyo, P. (2014). Makna Penggunaan Jejaring Sosial Path Bagi Mahasiswa Unesa. *Paradigma*, 2(3), 6
- Soetjipto, Helly P. (2009). Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 78-79
- Statista. (2016). Number of internet users in Indonesia from 2014 to 2019 (in millions). Diakses pada 18 April 2016, dari <http://www.statista.com/statistics/284437/indonesia-internet-users>
- TheJakartaPost. (2015, Maret 10). Internet users in Indonesia reach 73 million. Diakses pada 18 April, 2016, dari [www.TheJakartaPost.com](http://www.TheJakartaPost.com)
- Wikipedia. (2016, Maret 20). Sejarah Internet. Diakses pada 18 Juni 2016, dari [https://id.wikipedia.org/wiki/Sejarah\\_Internet](https://id.wikipedia.org/wiki/Sejarah_Internet)

Wilcox, Keith, & Stephen, Andrew T. (2012). Are Close Friends thw Enemy?  
Online Social Networks, Self-Esteem, and Self Control. Journal of  
Consumer Research, 40,12-14