

Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Interaksi Sosial dengan Internet Addiction Pada Emerging Adulthood

Ilmi Hafidha Ningrum

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : ilmihafidha05@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between time management and social interaction with internet addiction in emerging adulthood. This study uses quantitative research with a total of 100 subjects. The sampling technique in this research is purposive sampling technique. The research sample included in this study was emerging adulthood individuals aged 18 to 29 years in the city of Surabaya. Based on the analysis calculation using Multiple Regression Analysis, a correlation score of 0.593 was obtained with $p = 0.000$ ($p < 0.05$) meaning that there was a significant relationship between time management and social interaction with internet addiction. Meanwhile, a score of -0.372 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$) means that there is a significant negative relationship between time management and internet addiction. The correlation score is -0.201 with $p = 0.024$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant negative relationship between social interaction and internet addiction. As a result, the higher the time management and social interaction that emerging adulthood has, the lower the internet addiction. The effective contribution in this study was 0.352, meaning that time management and social interaction had a 35.2% effect on internet addiction.

Keywords : Time Management, Social Interaction, Internet Addiction, Emerging Adulthood

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan interaksi sosial dengan *internet addiction* pada *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jumlah 100 subyek. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian yang diturut sertakan dalam penelitian ini yaitu individu *emerging adulthood* berusia antara 18 hingga 29 tahun di Kota Surabaya. Berdasarkan perhitungan analisis menggunakan Analisis Regresi Berganda diperoleh skor korelasi 0.593 dengan $p = 0.000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan interaksi sosial dengan *internet addiction*. Sementara itu diperoleh skor -0.372 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan *internet addiction*. Skor korelasi -0,201 dengan $p = 0.024$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara interaksi sosial dengan *internet addiction*. Hasilnya, semakin tinggi manajemen waktu dan interaksi sosial yang dimiliki *emerging adulthood* maka semakin rendah internet addiction. Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 0.352 artinya manajemen waktu dan interaksi sosial memiliki pengaruh 35,2% terhadap *internet addiction*.

Kata Kunci : Manajemen Waktu, Interaksi Sosial, *Internet Addiction*, *Emerging Adulthood*

Pendahuluan

Jeffrey Jensen Arnett, seorang psikolog dari Amerika mengajukan tahapan perkembangan baru yaitu *emerging adulthood* yakni konsep baru transisi remaja yang diperpanjang atau masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa berkisar antara usia 18-29 tahun. Dengan bantuan teknologi di zaman modern ini, *emerging adulthood* dapat mengeksplorasi mengenai konsep diri dan mencari pemahaman terkait pemikirannya di masa depan. Pembentukan identitas melibatkan individu mencoba berbagai cara agar dapat mengambil keputusan secara bijak. Selain tugas perkembangan yang melibatkan eksplorasi diri, *emerging adulthood* juga dijelaskan mengalami *instability* dalam cinta, pekerjaan, dan pendidikan (Arnett, 2007). Berdasarkan tugas-tugas perkembangan yang dialami pada tahapan *emerging adulthood*, dapat dikatakan bahwa *emerging adulthood* adalah tahapan perkembangan yang intens dan tidak stabil karena individu harus mengatasi semua upaya, keputusan, serta kegagalannya sendiri. Sehingga apabila melihat tugas-tugas perkembangan yang dialami oleh *emerging adulthood*, dapat memicu munculnya *internet addiction* pada kelompok usia *emerging adulthood*.

Salah satu bukti dari kecanggihan teknologi saat ini adalah adanya internet. Internet atau *Interconnection Network* adalah suatu sistem komunikasi global yang terhubung alat elektronik antara satu dengan yang lain hingga membentuk suatu jaringan. Dengan adanya internet memungkinkan seseorang dapat mencari informasi yang dia inginkan. Misalnya mencari berita terbaru, bermain *games*, menonton film dan masih banyak hal lainnya yang dapat diakses melalui internet. Masyarakat modern sekarang tidak pernah terlepas dengan aktivitasnya yang berhubungan dengan internet. Misalnya berbelanja di *online shop*, *chatting* dengan teman dan aktivitas lainnya. lainnya dapat diakses di internet.

Keberadaan internet juga tidak bisa dilepaskan dengan perkembangan sejarah komputer. Sebab, dari komputer generasi pertama sampai sekarang, semua komponen aslinya menginspirasi lahirnya internet. Fungsi internet adalah menghubungkan satu komputer dengan komputer lainnya. Cakupan jaringannya begitu luas hingga ke berbagai belahan dunia. Internet dikenal sebagai jaringan teknologi terbesar di dunia, semua usia bisa mengakses dan mengirimkan berbagai macam informasi menggunakan standar *Internet Protocol* (IP). Hal tersebut semakin dipermudah dengan kehadiran *world wide web* (www). Lalu, pada tahun 1993, sebuah sistem komputer yang terhubung secara langsung ke jaringan internet harus memiliki nama domain dan alamat IP berupa simbol numerik dan format tertentu sebagai pengenalan. Atas dasar itu, *InterNIC* didirikan untuk menjalankan layanan pendaftaran nama domain. Sejak masa itu hingga saat ini, jaringan internet terus mengalami kemajuan, tidak hanya menghubungkan komputer saja tetapi juga menjadi sarana informasi dan komunikasi bagi kelangsungan hidup manusia dalam aktivitasnya (Allan, 2005).

Mengutip data dari HootSuite (*We Are Social*) *Indonesian Digital Report* dalam kurun waktu 1 tahun, yakni dari tahun 2021 hingga tahun 2022 menunjukkan hasil data 204,7 juta pengguna internet di Tanah Air. Sementara itu, tingkat rasio pengguna internet berbanding dengan jumlah penduduk di Indonesia mencapai 73,7% dari total penduduk pada awal tahun 2022. Tercatat, total penduduk Indonesia berjumlah 277,7 juta orang pada Januari 2022. Data tersebut diperkuat dengan data *Internet World Stats* yang melaporkan pengguna internet Indonesia mencapai 212,35 juta jiwa pada bulan Maret tahun 2022. Dengan jumlah tersebut Indonesia berada di urutan ketiga dengan pengguna internet terbanyak di Asia. Banyaknya

manfaat yang diberikan internet kepada khalayak umum menjadikan besarnya jumlah pengguna.

Menurut Young, *internet addiction* didefinisikan sebagai suatu keinginan yang tidak terkendali atau kehilangan kendali, disertai dengan waktu yang dihabiskan dalam jaringan, yang menyebabkan kegugupan atau agresi dalam situasi saat internet tidak dapat diakses dan gangguan terhadap kehidupan sosial. Individu umumnya menggunakan internet dari larut malam hingga pagi hari tanpa henti sehingga merasa kelelahan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Seseorang dikategorikan mengalami *internet addiction* apabila menggunakan internet lebih dari 35 jam perminggu (Young, 1998).

Internet dapat membuat seseorang menjadi kecanduan dan masalah bagi dirinya yang mengakibatkan sakit secara psikologis, seperti kasus yang terjadi pada pasien dari dr. Kimberly Young dalam bukunya berjudul "*Internet Addiction*" (2017), beliau mengungkapkan bahwa ada seorang pasiennya yang mengalami *internet addiction* seperti kecanduan alkohol. Pasien itu merupakan seorang ibu rumah tangga berusia 43 tahun yang tidak memiliki orientasi teknologi. Pasien tersebut memiliki kehidupan keluarga yang menyenangkan dan tidak memiliki riwayat kecanduan apapun sebelum ia menemukan *chatroom*, dimana dalam satu minggu pasien itu menghabiskan selama 60 jam didalam jejaring internet. Perasaan bergairah ketika berada didepan komputer yang terhubung dengan internet dan merasa sangat stress maupun mudah tersinggung apabila mengakhiri penggunaan internet. Hal tersebut menggambarkan bahwa dirinya mengalami *internet addiction* seperti kecanduan alkohol.

Dari hasil kuesioner menggunakan *Internet Addiction Test* yang dilakukan oleh peneliti pada 22 April 2021 terdapat beberapa responden dengan nilai skor yang tinggi, artinya penggunaan internet responden tersebut sedang mendatangkan masalah serius dalam kehidupannya. Tinggi rendahnya skor didapat dari hasil jumlah total keseluruhan nilai tiap pertanyaan yang ada dalam *internet addiction test*. Apabila skor responden rendah maka penggunaan internet sedikit lebih lama, tetapi punya kontrol atas penggunaannya. Apabila skor sedang, responden sesekali atau sering mengalami masalah karena internet. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan salah seorang mahasiswa angkatan 2019 Universitas X, dalam wawancara tersebut peneliti menanyakan beberapa pertanyaan, seperti waktu penggunaan internet, apa saja yang diakses saat *online* diinternet, dan apakah responden merasa gelisah apabila *offline* dari internet dalam jangka waktu tertentu. Jawaban yang didapat peneliti cukup mengejutkan, responden biasa mengakses internet selama 8 hingga 10 jam dalam sehari, ia mengaku lebih banyak menggunakan internet untuk bermain *games* atau membuka sosial media daripada untuk media belajar. Responden juga menyatakan apabila *offline* dari internet misalnya karena terkendala kuota, perasaannya menjadi tidak tenang, gelisah, tidak tahu harus beraktivitas apa dan menjadi cepat bosan. Berdasarkan hasil kuesioner dari *internet addiction test* dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami kecanduan akan mengalami dampak negatif dari internet dan kehilangan kenyamanan dalam aktivitas yang tidak terlibat dengan internet.

Perilaku *internet addiction* merupakan dampak karena pelaku *internet addiction* tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak (menggunakan internet secara berlebihan). Penggunaan internet yang berlebihan terjadi karena manajemen waktu yang buruk membuat pengguna internet mudah lupa waktu ketika *online* (Rodgers, 1998).

Kecenderungan seseorang mengalami *internet addiction* semakin hari semakin mengkhawatirkan dan pada akhirnya menjadi suatu pola hubungan sosial yang mengalami suatu perubahan. Robert Kaunt dalam Sparks (2013) menjelaskan bahwa semakin sering individu menggunakan internet, maka semakin besar pula kemungkinan individu terisolasi dari lingkungannya.

Segala kemudahan dan kepraktisan yang ditawarkan oleh internet menjadikan masyarakat kurang peka terhadap lingkungan sekitarnya. Saat ini mayoritas orang menggunakan internet, ditambah lagi dengan permasalahan global saat pertengahan tahun 2020 dengan adanya virus baru dari negeri China yang dinamai dengan *COVID-19*, memaksa orang-orang untuk merubah pola interaksi yang pada awalnya secara *luring* namun berubah menjadi *daring* atau secara *online* (dalam jaringan). Pergeseran ini memaksa semua orang untuk lebih sering menggunakan *gadget* dan internet dalam melakukan interaksi, mulai dari bekerja *Work From Home* (WFH) hingga belajar *online* dirumah.

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Penelitian dengan teknik korelasional bertujuan untuk melihat hubungan manajemen waktu (variabel bebas 1) dan interaksi sosial (variabel bebas 2) dengan *internet addiction* (variabel terikat).

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah 100 individu *emerging adulthood* yang berdomisili di Surabaya berusia 18-27 tahun, yang diambil berdasarkan teknik *random sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *google form* yang dilaksanakan mulai tanggal 02 Juli 2022 hingga 05 Juli 2022. Para responden yang menjadi subyek penelitian ini melakukan pengisian skala peneliti melalui media online.

Tabel 1

Data Demografi Partisipan Penelitian

	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	19 Tahun	10	9,8
	20 Tahun	14	13,7
	21 Tahun	13	12,7
	22 Tahun	36	37,4
	23 Tahun	11	10,8
	24 Tahun	5	4,9
	26 Tahun	3	2,9
	27 Tahun	8	7,8
Jenis Kelamin	Perempuan	62	38,2
	Laki-Laki	38	61,8

Instrumen

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tiga instrumen, yaitu skala *internet addiction*, skala manajemen waktu dan skala interaksi sosial. Skala *internet addiction* di susun berdasarkan aspek *internet addiction* menurut Kimberly Young (1996) terdiri dari beberapa aspek yaitu penarikan dan masalah sosial (*withdrawal and social problems*), manajemen waktu dan kinerja (*time management and performance*), dan pengganti realitas (*reality substitute*). Contoh aitem skala yang digunakan seperti “perasaan dan emosi saya kacau bila tidak online internet dalam jangka waktu tertentu”, “Saya menghabiskan waktu lebih lama online internet daripada yang saya rencanakan”, “Saya sadar apabila menghabiskan waktu online internet terlalu lama”. Hasil skala *internet addiction* semula memiliki 36 aitem dan saat dilakukan uji validitas melalui 3 putaran, diperoleh 32 aitem valid, dengan koefisien diskriminasi aitem atau *index corrected total aitem correlation* yang bergerak antara 0,322 sampai dengan 0,647 pada putaran ketiga. Pada putaran pertama dan kedua diperoleh 4 aitem gugur yaitu aitem no. 4,5,6, dan aitem no.28. Aitem gugur tersebut bernilai diatas standar *index corrected total aitem correlation*, yaitu sebesar 0,30. Pada putaran ketiga, tidak ada aitem gugur sehingga uji diskriminasi dilakukan melalui 3 putaran saja. Hasil pengujian reliabilitas diperoleh skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,907.

Skala manajemen waktu disusun berdasarkan aspek manajemen waktu menurut Atkinson (1999) terdiri dari beberapa aspek yaitu menetapkan tujuan, menyusun prioritas, membuat jadwal, bersikap asertif, menghindari penundaan, dan meminimalkan waktu yang terbuang. Contoh aitem skala manajemen waktu yang digunakan seperti “Saya membuat jadwal aktivitas sehari-hari berdasarkan urutan prioritas saya”, “Saya memiliki rencana di setiap aktivitas atau pekerjaan saya”, “Saya menentukan deadline pada setiap aktivitas atau pekerjaan”. Hasil skala manajemen waktu semula memiliki 46 aitem dan saat dilakukan uji validitas melalui 3 putaran, diperoleh 39 aitem valid, dengan koefisien diskriminasi aitem atau *index corrected total aitem correlation* yang bergerak antara 0,341 sampai dengan 0,689 pada putaran ketiga. Pada putaran pertama dan kedua diperoleh 7 aitem gugur yaitu aitem no. 11,25,26,27,28,38, dan aitem no.44. Aitem gugur tersebut bernilai diatas standar *index corrected total aitem correlation*, yaitu sebesar 0,30. Pada putaran ketiga, tidak ada aitem gugur sehingga uji diskriminasi dilakukan melalui 3 putaran saja. Hasil pengujian reliabilitas diperoleh skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,931.

Skala interaksi sosial disusun berdasarkan aspek interaksi sosial menurut Sarwono (2010) terdiri dari beberapa aspek yaitu komunikasi, sikap, tingkah laku kelompok, dan adanya kontak sosial. Contoh aitem skala interaksi sosial yang digunakan seperti “Saya merasa nyaman saat berkumpul dengan kerabat atau kelompok tertentu”, “Saya senang berkumpul dengan teman”, “Mudah bagi saya berinteraksi dengan orang lain”. Hasil skala interaksi sosial memiliki 24 aitem dan saat dilakukan uji validitas melalui 1 putaran dinyatakan tidak ada aitem yang gugur, sehingga diperoleh 24 aitem valid, dengan koefisien diskriminasi aitem atau *index corrected total aitem correlation* yang bergerak antara 0,373 sampai dengan 0,708 pada putaran pertama. Hasil pengujian reliabilitas diperoleh skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,934.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier ganda, untuk menguji hipotesis penelitian. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan *Statistic Package for Social Science for Windows* (SPSS) versi 26.0.

Uji Hipotesis

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan beberapa uji asumsi. Hasil uji normalitas data *internet addiction* menggunakan Kolmogrov-Smirnov sebesar 0,200 yang berarti variabel *internet addiction* mempunyai sebaran data yang normal. Suatu data dinyatakan berdistribusi normal jika *Asym Sig (2-tailed)* hasil perhitungan *Kolmogorov-Smirnov* ($p > 0.05$).

Tabel 2

Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	df	Sig.	Keterangan
Internet Addiction	2	0,200	Normal

Tabel 3

Uji Linieritas Hubungan Manajemen Waktu dengan Internet Addiction

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Internet Addiction- Manajemen Waktu	1,590	0,053	Linier

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel *Internet Addiction* dengan Manajemen Waktu diperoleh signifikansi sebesar 0,053 ($p > 0,05$) artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel *Internet Addiction* dengan Manajemen Waktu.

Tabel 4

Uji Linieritas Hubungan Interaksi Sosial dengan Internet Addiction

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Internet Addiction- Interaksi Sosial	1,438	0,104	Linier

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel *Internet Addiction* dengan Interaksi Sosial diperoleh signifikansi sebesar 0,104 ($p > 0,05$) artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel *Internet Addiction* dengan Interaksi Sosial.

Tabel 5

Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Manajemen Waktu-Interaksi Sosial	0,721	1,388	Tidak terjadi multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (Manajemen Waktu) dan X2 (Interaksi Sosial) diperoleh nilai *tolerance* = 0,721 (>0.10) dan nilai VIF = 1,388 (<10.00) yang artinya tidak ada multikolinieritas atau interkorelasi antara variabel X1 (Manajemen Waktu) dan X2 (Interaksi Sosial).

Tabel 6

Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
Manajemen Waktu	0,071	$> 0,05$	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
Interaksi Sosial	0,480	$> 0,05$	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel X1 (Manajemen Waktu) dan X2 (Interaksi Sosial) menggunakan *Glejser SPSS* diperoleh signifikansi = 0,071 ($p>0,05$) pada variabel Manajemen Waktu dan diperoleh signifikansi = 0,480 ($p>0,05$) pada variabel Interaksi Sosial yang artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Hasil

Berdasarkan tabel hasil analisis data menggunakan regresi linier ganda diperoleh korelasi sebesar 0,593 dengan signifikansi $p=0.000$ ($p<0,05$) yang artinya ada hubungan antara Manajemen Waktu (X1) dan Interaksi Sosial (X2) dengan *internet addiction* (Y), sehingga hipotesis pertama diterima. Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0,352 yang artinya Manajemen Waktu dan Interaksi Sosial memiliki pengaruh 35,2% terhadap *Internet Addiction*, selebihnya *Internet Addiction* dipengaruhi oleh variabel lain dalam penelitian ini.

Korelasi antara Manajemen Waktu dan *Internet Addiction* sebesar -0,372 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua hubungan manajemen waktu dan *internet addiction* diterima. Korelasi antara Interaksi Sosial dengan *Internet Addiction* sebesar -0,219 dengan signifikansi 0,024 ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga hubungan interaksi sosial dengan *internet addiction* diterima.

Tabel 7

Hasil Uji Analisis Regresi Anova

Model	Koefisien Regresi	T _{hitung}	Signifikansi
Konstanta	128,878		
Manajemen Waktu	-0,372	-4,626	0,00
Interaksi Sosial	-0,219	-2,294	0,024

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel manajemen waktu dan interaksi sosial dengan *internet addiction* memiliki hubungan yang signifikan, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara manajemen waktu dan interaksi dengan *internet addiction* pada *emerging adulthood* terjawab. Dari uraian diatas, dapat menjelaskan bahwa *internet addiction* merupakan kecanduan perilaku pada individu yang lebih terfokus pada aktivitas atau kegiatan di internet dalam kehidupan kesehariannya. Maraknya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, perlahan-lahan membawa manusia secara tidak langsung untuk lebih terampil dalam menggunakan teknologi, salah satunya adalah internet. Saat ini, Sebagian besar populasi yang ada di dunia menggunakan internet untuk menjalankan kehidupan sehari-harinya, ditambah lagi baru-baru ini adanya virus *COVID-19* yang memakan banyak sekali korban jiwa diseluruh dunia, sehingga diberlakukan *lockdown* yang menyebabkan orang-orang di rumah saja dan menggunakan internet untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan secara tatap muka.

Banyak orang yang tidak dapat hidup dengan internet, karena internet sudah menjadi kebutuhan primer bagi setiap orang. Kriteria individu yang memiliki *internet addiction* menurut Young (1996) adalah apabila menggunakan internet lebih dari 35 jam perminggu. Adapula menurut *American Psychiatric Association*, individu yang mengalami *internet addiction* memiliki kriteria antara lain memikirkan aktivitas *online* sebelum dan atau mengantisipasi sesi *online* setelahnya, menambah jumlah waktu lebih banyak untuk menggunakan internet agar merasa puas, berusaha untuk mengendalikan atau mengurangi waktu dalam menggunakan internet, penurunan dalam aktivitas sosial, rekreasional, dan okupasional, pekerjaan terancam oleh penggunaan internet.

Dengan demikian individu yang memiliki *internet addiction* karena ada perilaku yang muncul sesuai kriteria tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan manajemen waktu dan interaksi sosial berperan terhadap terjadinya perilaku *internet addiction*.

Manajemen waktu merupakan pengaturan diri untuk menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan dan mampu membuat prioritas dengan baik. Kriteria individu yang memiliki manajemen waktu menurut Hoffmann (1990) adalah menyadari tanggung jawab dan menentukan tujuan, membuat prioritas kegiatan, membuat penjadwalan, mengatasi procrastinasi dan menghadapi gangguan, dan melakukan delegasi. *Emerging adulthood* dengan manajemen waktu yang tinggi mengatur waktu antara waktu *online* di internet dengan waktu saat sedang melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari, mereka berpikir bahwa sekecil apapun waktu yang dimiliki sangat penting, sehingga mereka melakukan penjadwalan sesuai prioritas paling utama hingga terakhir. Sebaliknya, *emerging adulthood* dengan manajemen waktu yang rendah tidak mengatur waktu antara aktivitas di internet dengan aktivitas keseharian yang dimilikinya, mereka berpikir aktivitas mereka berjalan seperti biasanya tanpa perlu penjadwalan kegiatan.

Dari penjelasan uraian diatas, variabel manajemen waktu dengan *internet addiction* memiliki hubungan yang negatif atau signifikan, sehingga hipotesis kedua menyatakan terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan *internet addiction* pada *emerging adulthood*, diterima. Manajemen waktu merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur waktu antara keinginan dan kebutuhan mereka, membuat tujuan yang akan mereka raih serta menyesuaikan kesempatan waktu yang mereka punyai. Individu yang memiliki manajemen

tinggi mengatur waktu antara waktu *online* di internet dengan waktu saat sedang melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari, mereka berpikir bahwa sekecil apapun waktu yang dimiliki sangat penting dibandingkan individu yang memiliki manajemen waktu rendah. Penelitian yang sama namun tak serupa yang dilakukan oleh Muslihatin Nur Azizah dan Muslikah (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA Negeri di Surakarta. Memiliki manajemen waktu yang tinggi dapat mencegah individu melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri serta orang lain seperti melakukan aktivitas *online* internet secara terus-menerus disaat ada pekerjaan atau kegiatan yang harus diselesaikan secepatnya.

Interaksi sosial merupakan hubungan antara individu satu dengan individu lain maupun kelompok, yang dapat saling mempengaruhi antar individu atau kelompok, sehingga terdapat hubungan timbal balik. Interaksi sosial dapat terjadi dimana saja, termasuk di lingkungan sekitar. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang tidak dapat lepas dari interaksi sosial. Kriteria interaksi sosial menurut Sumarsono (2017) adalah adanya kontak sosial dan komunikasi. *Emerging adulthood* dengan kualitas interaksi sosial yang tinggi akan sering berinteraksi secara tatap muka atau berkumpul bersama, mendiskusikan topik-topik menarik yang dapat dibagikan serta merasa senang dapat bertemu dan berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan *emerging adulthood* dengan kualitas interaksi sosial yang rendah sering berdiam diri dan lebih memilih berinteraksi melalui internet seperti *chatting*, *videocall*, bermain *games online*, dan situs interaksi lainnya.

Dari penjelasan uraian diatas, variabel interaksi sosial dengan *internet addiction* memiliki hubungan yang negatif atau signifikan, sehingga hipotesis ketiga menyatakan terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan *internet addiction* pada *emerging adulthood*, diterima. Interaksi sosial merupakan hubungan antar manusia melalui sebuah proses saling mempengaruhi yang memungkinkan pembentukan struktur sosial. Individu yang memiliki interaksi sosial tinggi akan sering berinteraksi secara tatap muka atau berkumpul bersama, mendiskusikan topik-topik menarik yang dapat dibagikan serta merasa senang dapat bertemu dan berinteraksi dengan lingkungannya dibandingkan individu yang memiliki interaksi sosial rendah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tantri Widyarti Utami dan Farihal Nurhayati (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan kecanduan internet pada siswa SMA kelas X dan XI. Memiliki interaksi sosial yang tinggi dapat mencegah individu mengalami *internet addiction*, karena dengan berinteraksi dapat meminimalkan kesalahpahaman yang sering terjadi apabila hanya berinteraksi melalui internet saja.

Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara manajemen waktu dan interaksi sosial dengan *internet addiction* pada *emerging adulthood*, dalam penelitian ini dapat mengungkap hubungan antara manajemen waktu dan interaksi sosial dengan *internet addiction*. Selanjutnya, penelitian ini juga mengungkap hubungan manajemen waktu dengan *internet addiction* dan mengungkap hubungan interaksi sosial dengan *internet addiction*.

Peneliti melakukan penelitian ini karena internet setiap tahun mengalami peningkatan pengguna internet dan ditambah adanya pandemi yang disebabkan virus COVID-19 menyebabkan orang-orang tidak dapat berinteraksi secara tatap muka, untuk menghindari penyebaran virus maka diberlakukan *lockdown*. Sebagai ganti kegiatan yang biasanya dilakukan secara tatap muka, maka digunakanlah internet sebagai media untuk berinteraksi. Internet yang digunakan secara berlebihan saat adanya pandemi dan tidak adanya manajemen waktu dalam mengatur waktu antara *online* internet dan kegiatan sehari-hari dapat menyebabkan seseorang mengalami *internet addiction*. Untuk dapat mencegah perilaku *internet addiction* maka perlu adanya faktor lain yang mendukung, seperti faktor internal manajemen waktu dan faktor eksternal interaksi sosial.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan interaksi sosial dengan *internet addiction*, manajemen waktu dengan *internet addiction* terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif, serta terdapat pula hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara interaksi sosial dengan *internet addiction* dengan sampel sebanyak 100 responden *emerging adulthood* di Surabaya. Sehingga hal ini menunjukkan, semakin tinggi manajemen waktu dan interaksi sosial maka semakin rendah *internet addiction*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa hal yang dapat disarankan antara lain :

1. Kepada Subyek Penelitian

Diharapkan untuk mencoba dan berlatih, untuk meningkatkan manajemen waktu dengan cara menetapkan tujuan yang ingin dicapai, menyusun prioritas dalam beraktivitas, membuat jadwal keseharian, bersikap asertif, menghindari penundaan dan meminimalkan waktu yang terbuang. Diharapkan juga dapat melibatkan diri untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan cara berkomunikasi, menjaga sikap dengan bersikap yang baik atau positif, bergabung dengan suatu kelompok tertentu, dan memiliki kontak sosial dengan individu lain.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian sejenis dengan memperluas lingkup penelitian dan lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya, dengan mencari faktor atau variabel lain yang lebih terkait dengan *internet addiction* pada *emerging adulthood*. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbanyak *literature* mengenai manajemen waktu, interaksi sosial dan *internet addiction*.

3. Kepada Pembaca

Penelitian ini dapat menjadi referensi terkait *internet addiction* dan diharapkan pembaca dapat menambah wawasan dengan adanya penelitian ini sehingga dapat menjadi informasi bermanfaat apabila akan melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama.

Daftar Pustaka

- Abreu, C. N. D. & Young, K.S. (2017). *Kecanduan Internet*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aliffatul Alyu Raj, Siti Nurina Hakim. (2017). Dampak Kecanduan Internet (*Internet Addiction*) Pada Remaja, Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder Edition "DSM-5"*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Arnett, Jeffrey Jensen. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through Twenties*. *American Psychological Association* 55(5), p.469-480.
- Arnett, Jeffrey Jensen. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties. 1st Edition*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, Jeffrey Jensen. (2007). *Emerging Adulthood: What Is It? And What Is It Goof For?* *Child Development Perspectives*, 1 (2):68-73, doi: [10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x](https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x)
- Arnett, Jeffrey Jensen. (2015). *Emerging Adulthood "The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties": Second Edition*. New York: Oxford University Pers.
- Azizah Nur Muslihatin. (2021). *The Relationship Between Time Management, Self Regulation And Smartphone Addiction*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8(2): 82098, doi: [10.26877/empati.v8i2.8057](https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8057)
- Drucker, Timpe. (2002). *Manajemen Waktu Menurut Para Ahli*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Fitri, Erwinda & Ifdil. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Indonesia*. doi: [10.29210/127200](https://doi.org/10.29210/127200).
- Hann N, Smith M.B & Block J. (1968). *Moral Reasoning of Young Adults: Political Social Behavior, Family Background, and Personality Correlates*. *J. Personal Soc Psychol* 10 (183).
- Kuss, D.J, Griffiths, M.D. (2015). *Internet Addiction in Psychotherapy*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Montag, C & Reuter M. (2015). *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*, Springer International Publishing Switzerland, p.3. Available at: <https://netaddiction.com/>

- Paska, L.M & Yan, Z. (2011). *Internet Addiction in Adolescence and Emerging Adulthood: A Comparison Between the United States and China*. New York: Nova Science, Inc.
- Putra, O & Fitriani D.R. (2019). Fenomena *Internet Addiction Disorder* Pada Gen Z., 8(1), 22-26, doi: <https://doi.org/10.21070/kanal.v8i1.104>
- Rachmawati, Diana. (2019). Hubungan Kecanduan Internet Terhadap Interaksi Sosial Remaja. Available at: <https://repository.unair.ac.id/85293/>
- Retalia, R. (2020). Dampak Intesitas Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial. *EduPsyCouns: Journal of Education*, 2(2), p.45-55. Available at: <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsyscouns/article/view/814>
- Suryaningsih, Nurfitriany Fakhri, Ahmad Ridfah. (2021). Shyness dan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, Vol 1 No.1. Available at: <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/68-78>
- Therese Hoff Macan. (1994). *Time Management: Test of a Process Model*. *Journal od Applied Psychology* Vol.79 No3, p.381-391.
- Utami, Tantri Widyarti, Fariyal Nurhayati. (2019). Kecanduan Internet Berhubungan dengan Interaksi Sosial Remaja. Vol. 7 No.1. *Jurnal Keperawatan Jiwa Persatuan Perawat Nasional*, doi: <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.33-38>
- We Are Social. (2022). *Digital in 2022 Global Overview Internet*. Available at: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Young, K.S. (1996). *Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder*. *Cyberpsychology and Behavior* Vol.3, p.237-244.
- Young, K.S. & Rodgers R.C. (1998). *Internet Addiction: Personality Traits Associated With Its Development*. *69th annual meeting of the Estern Psychological Association*, p.40-50.
- Young, K.S. (2004). *Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences*. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), p. 402-415.
- Young, K.S & De Abreu C.N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc, p. 229.