

**THE CORRELATION BETWEEN SELF-AWARENESS AND  
PROBLEMATIC INTERNET USE AMONG EMERGING ADULTS**

**Sheila Rizki Arbianti  
15000119130150**

Faculty of Psychology Diponegoro University  
sheilarizkies@gmail.com

**ABSTRACT**

Problematic internet use is cognitive, behavioral, and emotional symptoms related to internet use in individuals that can have a negative impact on personal, academic, or professional life. Problematic internet use can be reduced by individual awareness in their daily habits. The aim of this research is to determine the relationship between self-awareness and problematic internet use in emerging adults. The population in this research are active students of the Diponegoro University undergraduate program class 2019 – 2022. The research sample was 294 students obtained using a cluster random sampling technique. The data collection method uses two measuring instruments, namely the Self-awareness Scale (29 items,  $\alpha = 0.855$ ) and the Problematic Internet Use Scale (58 items,  $\alpha = 0.954$ ). Pearson Product Moment analysis produces a correlation coefficient of -0.158 and a significance of  $p = 0.007$  ( $p < 0.05$ ). The research results show that there is a significant negative relationship between self-awareness and problematic internet use. Self-awareness contributes to problematic internet use in emerging adults.

**Keyword:** *Self-awareness*, problematic internet use, *emerging adults*, college students

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-AWARENESS* DENGAN PENGGUNAAN  
INTERNET PROBLEMATIK PADA *EMERGING ADULTS***

**Sheila Rizki Arbianti  
15000119130150**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
sheilarizkics@gmail.com

**ABSTRAK**

Penggunaan internet problematik adalah gejala kognitif, perilaku, dan emosional terkait penggunaan internet pada individu yang bisa berdampak negatif pada kehidupan pribadi, akademik, atau profesional. Penggunaan internet problematik dapat diminimalisir dengan kesadaran individu dalam kebiasaan sehari-harinya. Tujuan dalam penelitian ini ialah mengetahui hubungan antara *self-awareness* dengan penggunaan internet problematik pada *emerging adults*. Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa aktif program sarjana Universitas Diponegoro angkatan 2019 – 2022. Sampel penelitian berjumlah 294 mahasiswa yang diperoleh dengan teknik *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan dua alat ukur, yakni Skala *Self-awareness* (29 aitem,  $\alpha = 0,855$ ) dan Skala Penggunaan Internet Problematik (58 aitem,  $\alpha = 0,954$ ). Analisis *Pearson Product Momen* memberikan hasil koefisien korelasi  $-0,158$  dan signifikansi  $p = 0,007$  ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-awareness* dengan penggunaan internet problematik. *Self-awareness* memberikan kontribusi terhadap penggunaan internet problematik pada *emerging adults*.

**Kata kunci:** *Self-awareness*, penggunaan internet problematik, *emerging adults*, mahasiswa