

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA SISWA SMA DI TEMANGGUNG

¹Federica Enny Udiarto, ²Kamsih Astuti

Program study Magister Sains Psikologi

Universitas Mercubuana Yogyakarta

Feudiarto@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri di Temanggung tahun ajaran 2017/2018 dan sampel penelitian sebanyak 167 siswa. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis korelasi Product Moment. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Hipotesis diterima dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,565 dengan $p < 0,01$. Hasil penelitian menunjukkan kategorisasi variabel Kecanduan internet berada pada kategori sedang, yaitu 70,05 %.

Kata kunci : *Kecanduan, Kecanduan Internet, kontrol diri*

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out the relationship between self-control and internet addiction among students. The population of this research were the students of Senior High School in Temanggung 2017/2018 academic year. Total sample of subject are 167 students. The analysis technique use Product Moment correlation analysis . The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-control and internet addiction. The hypothesis is accepted with a correlation coefficient of -0,565 with $p < 0.01$. The results showed the categorization internet addiction of variables in the medium category, which was 70.05%.

Keyword : *Addiction, Internet Addiction, Self-control*

PENDAHULUAN

Internet merupakan salah satu media yang sekarang ini banyak digemari oleh remaja. Internet menjadi suatu kegemaran tersendiri bagi remaja dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di beda tempat. Di zaman yang modern ini, penggunaan internet sangatlah diperlukan. Perkembangan pengguna internet dari tahun ke tahun sangatlah tinggi. Sekarang, lebih dari jutaan manusia di seluruh Indonesia telah menggunakan internet (Ningtyas, 2012).

Peneliti dari Ohio State University, Buente & Robbin (2008) mengungkapkan bahwa internet dapat membuat nilai seorang pelajar menurun dan mengarah kepada kecanduan terhadap penggunaan internet. Studi menunjukkan bahwa pelajar yang menghabiskan waktu untuk mengakses internet akan mengurangi jam belajarnya. Para pelajar menghabiskan

waktu setiap hari mencari teman baru dan chatting melalui facebook. Mereka kehilangan waktu efektif untuk urusan akademik minimal satu jam dalam seminggu. Penelitian tentang hubungan dampak penggunaan facebook terhadap dunia akademik ini dilakukan terhadap 219 pelajar di Amerika Serikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68% pengguna layanan media sosial facebook membuka akun miliknya setiap hari. Waktu yang dihabiskan berkisar antara 1 menit sampai dengan 1 jam atau lebih. Para pelajar yang menghabiskan waktu lebih dari 6-10 jam sehari untuk menggunakan layanan media sosial facebook mengalami penurunan drastis pada nilai akademiknya. Faktor lain yang mempengaruhi penurunan drastis pada nilai akademik ini adalah para pelajar tersebut mengalami kecanduan terhadap penggunaan internet. Apabila mereka belum mengakses layanan media sosial

facebook, maka mereka merasa resah dan ingin memegang smartphonenya atau menghadap layar komputer untuk melakukan chatting dengan teman-temannya di dunia maya. Data lain menunjukkan bahwa di Tiongkok, 6,4% mahasiswa menghabiskan rata-rata 38,5 jam dalam seminggu untuk online di internet. Sama halnya dengan di Indonesia. Gadis berusia 12 tahun kabur selama dua minggu dari rumahnya dan mengaku berada di warung internet untuk mengakses layanan internet dengan membuka situs-situs yang tidak berhubungan dengan tugas dari pelajaran di sekolahnya (Media Indonesia, 2008).

Kecanduan terhadap penggunaan internet dalam konsep ini meliputi perilaku kompulsif seseorang dalam menggunakan internet untuk berinteraksi di dunia maya sehingga merubah perilaku keseharian orang tersebut termasuk perilaku pengambilan keputusan yang tidak mungkin dilakukan apabila tidak mengalami kecanduan (Young, 2009).

Peele (dalam Wulandari, 2015) menyatakan bahwa kecanduan saat ini memang tidak hanya terbatas pada obat-obatan maupun alkohol, tetapi juga kecanduan dapat terjadi dalam pemakaian televisi, kecanduan terhadap game online, dan kecanduan terhadap penggunaan internet.

Berdasarkan pemaparan beberapa pengertian kecanduan terhadap internet, dapat disimpulkan bahwa kecanduan terhadap Internet adalah hilangnya kontrol individu dalam mengakses layanan Internet sehingga menjadi perilaku kompulsif yang membuat perilaku keseharian individu mengalami perubahan dan dapat memunculkan konsekuensi negatif serta dampak negatif pada kesejahteraan individu.

Menurut Young (2009), kecanduan terhadap penggunaan internet ditunjukkan dengan beberapa kriteria/ aspek-aspek sebagai berikut : merasa senang ketika online, tidak senang ketika offline, perhatian hanya tertuju pada internet, penggunaan meningkat, tidak mampu mengatur penggunaan internet, berani kehilangan karena internet , menggunakan

internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah.

Menurut Young (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet adalah sebagai berikut :

a. unlimited akses atau akses penggunaan internet yang mudah dan tanpa batas

Menurut Young (2008), individu yang mengalami kecanduan terhadap penggunaan internet merasa puas dengan kemudahan akses internet yang tanpa batas. Individu tersebut belum mampu menentukan tujuan yang jelas dari penggunaan internet sehingga terpengaruh oleh kecepatan dan kemudahan dalam mengakses internet.

b. konformitas teman sebaya yang tinggi
Remaja sangat beresiko terhadap penggunaan media interaktif karena dari awal sudah dikenalkan oleh orangtua mereka dengan teknologi Internet di masa kanak-kanaknya. Lingkungan terdekat remaja adalah teman sebayanya. Remaja meniru dan menyesuaikan diri dengan teman sebayanya yang telah mengubah perilaku keseharian mereka dengan menggunakan media interaktif (Young, 2009).

c. kontrol diri kurang

Kecanduan terhadap penggunaan internet bisa terjadi salah satunya karena secara berulang individu tersebut gagal dalam mengontrol atau menghentikan penggunaan internet sehingga melebihi dari waktu yang telah ditargetkan (Young, 1996).

d. waktu luang yang banyak.

Individu dengan waktu luang yang banyak dan tidak disibukkan dengan aktivitas pekerjaan yang padat, berusaha untuk online di waktu senggangnya atau mengambil jam kerja untuk menggunakan internet (Young, 1996).

Dalam DSM-5 (Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) (APA dalam Young, 2008), penggunaan media interaktif, yang berlebihan ini dikategorikan dalam gangguan perilaku, yang dikenal sebagai Gambling Disorder, yaitu perilaku kecanduan yang termasuk dalam kriteria-kriteria kecanduan dalam berjudi (pathological gambling) dan masuk

dalam diagnosis Internet Gaming Disorder dengan tambahan beberapa keterangan dari kondisi yang ditemui dalam penelitian selanjutnya.

Berkaitan dengan psikologi pendidikan, remaja, yang dalam hal ini siswa-siswi di sekolah, mempunyai tugas utama mereka, yaitu belajar. Selain belajar, mereka mempunyai tanggung jawab untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan di sekolah agar proses belajar-mengajar berjalan dengan lancar. Salah satunya adalah dengan bersosialisasi dan bermasyarakat di lingkungan sekolahnya. Hal ini membuat mereka terbentuk rasa tanggung jawabnya, baik tanggung jawab secara individu maupun tanggung jawab secara social (Hurlock, 1990).

Namun, fenomena yang berkembang saat ini adalah remaja lebih menyukai dunia maya untuk berinteraksi dengan teman - teman sepermainannya dibandingkan dengan bertatap muka langsung karena fasilitas yang disediakan oleh dunia maya karena lebih lengkap untuk mengekspresikan emosi mereka. Fasilitas di dunia maya pada memberikan kenyamanan kepada pengguna dilengkapi dengan berbagai aplikasi dan pengungkapan ekspresi melalui gambar. Remaja fokus kepada smartphome atau handphome daripada berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Hal ini tentunya mempengaruhi kegiatan sosial yang biasa dilakukan oleh kebanyakan orang lain (Wulandari, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Tarigan (2013) dan Ningtyas (2012), serta pendapat Young (1996) tentang kontrol diri yang rendah menunjukkan kecenderungan adiksi secara umum, termasuk adiksi terhadap online di internet, maka faktor lain yang mempengaruhi kecanduan internet adalah kontrol diri yang menjadi variabel lain dalam penelitian ini. Alasan peneliti memilih kontrol diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan layanan internet karena mempertimbangkan teori modifikasi perilaku oleh Martin & Pear (2016), pendapat Baumeister, Heatherton, & Tice (1994) dan Gailliot & Baumeister (2007), serta hasil penelitian Wulandari (2015) dan

Tarigan (2013) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan kecanduan terhadap penggunaan layanan internet.

Calhoun & Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang. Ketika berinteraksi dengan orang lain, individu akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi diri individu.

Kemampuan untuk mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa perlu dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman pada masa kanak-kanak (Hurlock, 1990).

Menurut Baumeister (dalam Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), kontrol diri memiliki empat aspek utama, yaitu kontrol terhadap pikiran, yakni kontrol yang berkaitan dengan fungsi kognitif, seperti proses penilaian, pemrosesan informasi, dan interpretasi; kontrol terhadap emosi adalah kontrol yang berkaitan dengan afeksi, seperti menunjukkan rasa belasungkawa terhadap teman atau tetangga; kontrol terhadap impuls, yakni kontrol yang berkaitan dengan neural, seperti bereaksi terhadap suatu kejadian; kontrol terhadap performa, yaitu kontrol yang berkaitan dengan psikomotorik dan perilaku, seperti menahan diri untuk bersuara pelan di dalam perpustakaan.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas di Temanggung dengan teknik pengambilan sampel dilakukan melalui teknik probability sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 167 siswa. Pengambilan sampel dilakukan lewat randomisasi kelas.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan alat pengumpul data berupa skala. Teknik analisis data yang digunakan

adalah korelasi Product Moment dari Karl Pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara Kontrol Diri dan Kecanduan Internet. Hasil analisis penelitian dengan menggunakan teknik analisis korelasi Product Moment menunjukkan angka korelasi sebesar -0,565 dengan $p < 0,01$. Hasil uji hipotesis ini mengandung pengertian bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara Kontrol Diri dan Kecanduan Internet. Semakin tinggi kontrol diri, maka kecanduan internet semakin rendah. Apabila semakin rendah kontrol diri, maka kecanduan internet semakin tinggi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Tarigan (2013) yang menyebutkan dalam penelitiannya bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan terhadap penggunaan internet. Internet addiction, sebagaimana halnya

kecanduan obat-obatan, alkohol, dan judi, akan mengakibatkan kegagalan akademis, menurunkan kinerja, perselisihan dalam perkawinan bahkan perceraian. Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk terkoneksi dengan internet dan melakukan kegiatan bersamanya adalah cikal bakal dari lahirnya bentuk kecanduan ini. Peneliti lain menyebutkan dalam hasil penelitiannya bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan internet addiction pada mahasiswa (Ningtyas, 2012). Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginan untuk online sehingga kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya (Young, 1996).

Hasil penelitian menunjukkan kategorisasi variabel kecanduan internet berada pada kategori sedang, yaitu 70,05%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi sudah sudah mampu mengendalikan perilaku kecanduan internet sehingga tidak berada pada level kecanduan.

KESIMPULAN

Kesimpulan kedua adalah ada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan internet dengan angka korelasi sebesar -0,565 dengan $p < 0,01$. Artinya, ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet. Jika kontrol diri tinggi, maka kecanduan internet rendah. Jika kontrol diri rendah, maka kecanduan internet tinggi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Siswa
Siswa diharapkan lebih mampu mengendalikan dirinya agar tidak kecanduan internet dengan meningkatkan kontrol dirinya.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan penanganan terhadap perilaku kecanduan terhadap penggunaan internet pada siswa dengan cara memberikan pelatihan kontrol diri guna mengurangi kecanduan terhadap penggunaan internet pada lingkungan institusi pendidikan di Temanggung.
3. Bagi Peneliti Lain
Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan variabel kecanduan internet dan kontrol diri diharapkan dapat memperluas penelitiannya dengan mengkaji variabel lain yang mempengaruhi kecanduan internet yang tidak diteliti dalam penelitian ini sehingga hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menggunakan metode pengumpulan data atau alat ukur yang lebih komprehensif, misalnya dengan metode observasi dan wawancara sehingga lebih mendalam dalam mengukur perilaku kecanduan internet.

DAFTAR PUSTAKA

- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction : *correspondence of psychiatric and psychological views*. *International Journal of Preventive Medicine*, 3 (4), 290-294.
- Andari, S. (2010). *Ketertarikan remaja terhadap jejaring sosial melalui internet*. *Media Info : Litkeros*, 34 (2), 113-123.
- Andaryani, D. (2013). *Perbedaan tingkat self control pada remaja laki-laki dan remaja perempuan yang kecanduan internet*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2 (3), 206-208.
- Arikunto, S. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Ed. 10. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2012). *Self-Regulation and Executive Function of The Self*. Dalam M. R. Leary & J. P. Tangney, *Handbook of Self and Identity* (hlm. 180). New York, Amerika Serikat : Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. & Tice, D. M. (1994). *Losing Control : How and Why People Fail at Self-Regulation*. London, Inggris : Academic Press, Inc. Diunduh dari http://courses.ucsd.edu/gkoob/psych188/188_losing_control.pdf/tanggal 18 Desember 2017.
- Bickel, W. K., Quisenberry, A. J., Moody, L., & Wilson, A. G. (2015). Therapeutic opportunities of self-control repair in addiction and related disorders change and the limits of change in trans-disease processes. *Clinical Psychological Science*, 3 (1), 140-153.
- Buente, W. & Robbin, A. (2008). Trends in internet information behavior : 2000-2004. *Journal of The American Society for Information Science and Technology*. Diunduh dari <http://eprints.rclis.org/13679/1/RobbinTrends-2008Jun2-EntirePaper.pdf>/tanggal 17 Juli 2017.
- De Wall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T., & Gailliot, M. T. (2005). Violence restrained : effect of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*. Diunduh dari <http://www.sciencedirect.com>/tanggal 17 Maret 2017.
- Esen, B. K. & Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure, and self-control among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2 (1), 29-36.
- Griffiths, M. D. (2009). *Gambling and Gaming Addictions in Adolescence*. *Society for The Study of Addiction*, 104 (5), 696-697.
- Hadi, S. (2000). *Metode Penelitian (Jilid 1-4)*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Haghbin, M., Shaterian, F., Hossinzadeh, D., & Griffiths, M. D. (2013). *A brief report on the relationship between self-control, video game addiction, and academic achievement in normal and ADHD students*. *Journal of Behavioral Addictions*, 2 (4), 239-243. DOI : 10.1556/JBA.2.2013.4.7.

- Hendriati, A. (2006). *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung : Refika Aditama.
- Hurlock, E. B. (1990). *Adolescent Development*. 1st Ed. London : Mc-Graw Hill Book Company, Inc.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan, Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). *The relationship between online game addiction and aggression, self-control, and narcissistic personality traits*. *European Psychiatry*, 23 (3), 212-218.
- Ko, C. H., Liu, G. C. Hsiao, S., Yen, J. Y., Yang, M. J., Lin, W. C., Yen, C. F., & Cheng, C. S. (2009). *Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction*. *Journal of Psychiatric Research*, 43 (7), 739-747.
- Mc Mullen, J. (1999). *A Test of Self-control Theory Using General Pattern of Deviance*. (Disertasi tidak diterbitkan). Amerika Serikat : Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Myers, D. G. (2012). *Social Psychology*. 11th Ed. New York, Amerika Serikat : McGraw-Hill Companies Inc.
- Nurmandia, H., Wigati, D., dan Masluchah, L. (2013). *Hubungan antara kemampuan sosialisasi dengan kecanduan jejaring sosial*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 04 (02), 107-119.
- O' Keeffe, G. S. & Clarke-Pearson, K. (2011). *Clinical Report—The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families*. *American Academy of Pediatrics*, 127 (4), 1-7.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, S. (2014). *Depression, loneliness, and internet addiction : how important is low self-control? Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. DOI : 10.1016/j.chb.2014.02.009.
- Prayitno, S. (2014). *Soal-soal Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Ramdhani, N. (2016). *Game internet dan adiksi, kontrol dirikah solusinya? Dalam Neila Ramdhani, S. Wimbari, & Y. F. Susetyo (Eds). Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia (hlm. 46-65)*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Santoso, B. P. & Ashari. (2005). *Analisa Statistik dengan Microsoft Excel dan SPSS*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Santrock, J. W. (2003). *Development of Adolescence*. 6th Ed. Penerjemah : Shinto B. Adler & Sherly Saragih. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. 7th Ed. Hoboken, New Jersey, Amerika Serikat : John Wiley & Sons.
- Sears, D. O. (2005). *Psikologi Sosial*. Ed. 5. Jakarta : Penerbit Erlangga.

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Tangney, J. P. Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predict good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (2), 271-322.
- Tarigan, M. (2013). *Hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMA Swasta Perguruan Sumatera Tanjung Morawa*. *Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 100-109.
- Tarullo, A. R., Obradovic, J., & Gunnar, M. R. (2009). Self-control and the developing brain. *Zero to Three*, 29 (3), 31. Diunduh dari <http://www.bu.edu/cdl/files/2013/08/Tarullo-obradovic-gunnar-2009.pdf/tanggal> 15 Desember 2017.
- Wulandari, R. (2015). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di warnet lorong Cempak Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang*. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*, 1-15.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction disorder : the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction : a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415.
- Young, K. S. (2008). DSM-V Criteria for Internet Addiction and Clinical Implications. *Proceeding of the 80th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association*.
- Young, K. S. (2009). Online gaming addiction : symptoms and treatment for adolescents. *American Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241-246.
- Zhu, H., Luo, X., Taishengcai, & Liu, W. (2014). Self-control and parental control mediate the relationship between negative emotions and emotional eating among adolescents. *Journal of Appetite*, 82, 202-207.

http://www.mediaindonesia.com/data/pdf/pagi/2008-12/2008-12-24_17.pdf