



HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA SISWA SMP NEGERI WIDYA KRAMA DI KABUPATEN GORONTALO

Muhammad Mursyid¹, Nurhikma Mahmud²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ARTICLE INFO

Keywords:

Self-control

Internet Addiction

Article History:

Received: 10/11/2022

Accepted: 11/11/2022

Available Online:

12/11/2022

ABSTRACT

Social media addiction is a psychological disorder characterized by the behavior of accessing social media by spending a lot of time due to a lack of self-control. This study aims to determine the relationship of self-control with internet addiction. The type of research used is quantitative with a correlational design. The total population is 211 students, sampled using the solving formula. Namely, there are 68 students as samples. They were collecting data using questionnaires and data analysis using Rank Spearman with a significance level of 95% ($\alpha=0.05$). The results showed that 60 students had good self-control with mild internet addiction, 59 students and statistical test results obtained $p=0.001$ ($p<0.05$), so it can be concluded that there is a relationship between self-control and internet addiction and the correlation coefficient value is 0.396, it indicates a high relationship between self-control and internet addiction.

2964-1292 / © 2022 The Author(s), this is open access article under the (CC-BY-NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>),

* Corresponding Author:

Email address: muhammadmursyid@umgo.ac.id (Muhammad Mursyid)

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sangat pesat memberikan dampak yang sangat besar terhadap proses pertukaran informasi dan sekaligus memberikan kemudahan bagi manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, terutama aktivitas yang terpisah oleh jarak, ruang dan waktu. Salah satu produk dari perkembangan teknologi

tersebut adalah internet, kemudahan dalam menggunakan media sosial menjadikan media sosial suatu kebutuhan yang harus ada bagi setiap penggunanya di manapun mereka berada, hal ini menjadikan suatu kebiasaan bagi para penggunanya dan secara tidak langsung dapat mengakibatkan penggunanya

mengalami masalah kecanduan (Pata *et al.* 2021).

Diketahui hasil survei media Indonesia pada tahun 2020 kepada remaja 2.933 dan 4.734 orang dewasa di 33 Provinsi Indonesia, Hasilnya, menunjukkan tingkat kecanduan internet pada remaja meningkat hingga 19,3% dengan rata-rata durasi bermain internet selama 11,6 jam per hari, sementara kecanduan pada orang dewasa meningkat dari 3% sebelum pandemik menjadi 14,4% (Suara.com 2021).

Di lansir dari *Badan Pusat Statistik (BPS)* pada tahun 2020-2021 di Gorontalo pengguna internet berjumlah 667.018 orang dan belum diketahui berapa banyak remaja pengguna internet. Menurut *Griffiths & Kuss (2017)* dalam (Agustin and Nirwana 2021) berbagai macam fitur yang terdapat pada situs media sosial dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan media sosial. Menurut *Kemp (2020)* dalam (Pata *et al.* 2021) media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah media sosial seperti facebook, youtube, whatsapp, messenger, instagram, wechat, dan tiktok, Internet dengan

berbagai kegunaannya semakin mudah diakses oleh siapapun.

Hasil penelitian dari *Irawan, Yusufianto, Agustina & Dean (2019)* ditemukan data bahwa sebanyak 36,5 juta pengguna internet berusia 10-24 tahun dan 11,2 juta diantaranya adalah pelajar sekolah. Menurut *Lestari, Dewi & Chairani* (dalam Pata *et al.* 2021) menyebutkan kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perilaku mengakses media sosial dengan menghabiskan banyak waktu yang disebabkan kurangnya kontrol diri. Dampak negatif dari kecanduan media sosial siswa dapat mengganggu kegiatan akademis dan kehidupan sosial siswa Khan (dalam Pata *et al.* 2021).

Kontrol diri remaja sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi, individu dengan kontrol diri yang rendah akan memiliki kecenderungan untuk bersikap impulsif, sering berperilaku beresiko dan menyimpang. Sedangkan individu dengan kontrol diri yang tinggi akan menyadari akibat dan efek jangka panjang dari perbuatan menyimpang, kontrol diri sebagai kontrol personal, yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku (*behaviour control*), kemampuan

individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi dan menilai (*cognitive control*), serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini (*decisional control*). Kontrol diri yang baik akan membuat individu berperilaku disiplin dan terhindar dari perilaku impulsif (Adlya, Yusuf & Effendi, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 7 Maret 2022, diketahui jumlah keseluruhan siswa angkatan 2021-2022 berjumlah 211 siswa yang masih aktif. Kemudian dilakukan pengambilan data awal kepada 6 orang siswa dari 78 orang siswa yang mengalami kecanduan internet di SMP Negeri Widya Krama. Diketahui mereka menggunakan internet dalam satu hari rata-rata 8-11 jam, dan sering mereka akses dalam bermedia sosial. Contohnya, mengakses whatsapp, facebook, instagram, tiktok, game, youtube dll.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri Widya Krama. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan kontrol diri dengan

kecanduan internet pada siswa SMP Negeri Widya Krama.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional karena data penelitian bertujuan untuk mencari tahu korelasi antara kedua variabel yaitu hubungan antara variabel bebas "Kontrol Diri" dan variabel terikat "Kecanduan Internet". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri Widya Krama, dengan jumlah siswa 211. Adapun karakteristik dari populasi adalah siswa SMP Negeri Widya Krama yang memiliki status siswa aktif. Sampel yang diambil dari SMP Negeri Widya Krama yaitu siswa kelas delapan yang mengalami kecanduan internet dengan durasi waktu rata-rata 8-11 jam. Dengan menggunakan rumus *slovin* dengan minimal sampel yang dapat memenuhi syarat *margin of error* 10% sampel yang diperoleh sebanyak 68 sampel. Teknik pengambilan *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* dengan kriteria sebagai berikut :

1. Siswa SMP Negeri Widya Krama kelas delapan

2. Siswa SMP Negeri Widya Krama yang menggunakan internet 8-11 jam
3. Siswa SMP Negeri Widya Krama yang berusia 13-16 tahun.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi usia responden

Usia	Frekuensi	Presentase
12 Tahun	1	1,5
13 Tahun	25	36,8
14 Tahun	40	58,8
15 Tahun	2	2,9
Total	68	100%

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa usia responden yang diteliti di SMP Negeri Widya Krama yang tertinggi yaitu usia 14 tahun sebanyak 40 orang (58,8%) dan yang terendah yaitu usia 12 tahun sebanyak 1 orang (1,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi jenis kelamin responden

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	33	48,5
Perempuan	35	51,5
Total	68	100%

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin responden yang diteliti di SMP Negeri Widya Krama yang tertinggi yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang (51,5%) dan yang terendah yaitu jenis

kelamin laki-laki sebanyak 33 orang (48,5%).

2. Analisis univariat

Tabel 3. Distribusi kontrol diri

Kontrol diri	Frekuensi	Presentase
Baik	60	88,2
Cukup	8	11,8
Kurang	0	0
Total	68	100%

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kontrol diri siswa di SMP Negeri Widya Krama yang tertinggi yaitu kontrol diri baik sebanyak 60 orang (88,2%) dan yang terendah yaitu kontrol cukup sebanyak 8 orang (11,8%) serta tidak terdapat siswa dengan kontrol diri kurang. Kontrol diri siswa yang baik dapat menunjukkan perilaku yang baik pula, selain itu siswa yang memiliki kontrol diri yang baik dapat dengan mudah meraih prestasinya dalam akademik. Kontrol diri yang baik menciptakan suatu kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah hal-hal yang positif.

Tabel 4. Distribusi kecanduan internet

Kecanduan internet	Frekuensi	Presentase
Ringan	59	86,8
Sedang	9	13,2
Berat	0	0
Total	68	100%

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kecanduan internet siswa di SMP Negeri Widya Krama yang tertinggi yaitu kecanduan internet ringan sebanyak 59 orang (86,8%) dan yang terendah yaitu kecanduan internet sedang sebanyak 9 orang (13,2%) serta tidak terdapat siswa dengan kecanduan internet berat. Kecanduan internet dapat membuat siswa berperilaku buruk karena tidak dapat mengontrol dirinya sendiri selain itu kecanduan internet dapat mengurangi siswa melakukan interaksi sosial, terganggunya psikologis siswa dan prestasi akademik menurun. Akan tetapi hal tersebut tidak terjadi pada SMP Negeri Widya Krama hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dimana rata-rata siswa hanya mengalami kecanduan internet ringan, tidak heran jika sekolah SMP Negeri Widya Krama disebut sebagai sekolah unggulan karena dilihat dari keadaan siswa dimana para siswa dapat menggunakan internet secukupnya.

3. Analisis bivariat

Tabel 5. Distribusi hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet

Rank Spearman			
		Kontrol diri	Kecanduan internet
Kontrol diri	Correlation Coefficient	1.000	.396
	Sig. (2-tailed)	.	.001
	N	68	68
Kecanduan internet	Correlation Coefficient	.396	1.000
	Sig. (2-tailed)	.001	.
	N	68	68

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai pvalue pada variabel kontrol diri dan kecanduan internet sebesar 0,001 yang artinya $<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet, sedangkan nilai *correlation coefficient* (koefisien korelasi) sebesar 0,396, maka nilai ini menandakan hubungan yang tinggi antara kontrol diri dan kecanduan internet. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengendalikan perilaku kecanduan internet sehingga tidak berada pada level kecanduan berat. Dapat dilihat dari hasil penelitian siswa yang memiliki kontrol diri baik sebanyak 60 orang dengan kecanduan internet ringan sebanyak 59 orang dan siswa yang memiliki kontrol diri sedang sebanyak 8 orang dengan kecanduan internet sedang sebanyak 9 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun siswa mengalami kecanduan sedang namun siswa masih dapat melakukan kontrol diri dengan baik hal

ini karena kecanduan internet yang dialami masih dalam kategori sedang.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Karnadi, Zuhdiyah, and Yudiani 2019) dengan judul hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang, hasil penelitian menunjukkan diperoleh besarnya koefisien korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan internet sebesar $r=0,408$ dengan signifikansi $0,000$ dimana $p = < 0,05$ maka hasil ini berarti menunjukkan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan internet pada siswa kelas 11 SMA Negeri 16 Palembang.

Internet menjadi gaya hidup baru di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Ditambah lagi dengan semakin pesatnya perkembangan gadget-gadget canggih dengan harga miring yang menawarkan kemudahan dan kenyamanan dalam mengakses internet, sehingga membuat kebutuhan akan mengakses internet di mana pun, kapan pun dan oleh siapa pun dapat terpenuhi. Kemudahan dalam memperoleh berbagai informasi merupakan alasan utama seseorang menggunakan internet. 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 pada sebagian orang yang telah mengalami kecanduan internet sangat sulit untuk mengontrol dirinya ketergantungan kepada internet akan membuatnya nekat melakukan apa saja (Fernandes and Yulian 2021).

Kontrol diri yang rendah menunjukkan kecenderungan adiksi secara umum, termasuk adiksi terhadap online di internet, (Fernandes and Yulian 2021). Untuk mengetahui seseorang mengalami kecanduan internet dilihat dari aspek seseorang mengalami kecanduan internet terdiri dari 4 Aspek yaitu a) penggunaan berlebihan dengan karakteristik sering dikaitkan dengan hilangnya kesadaran waktu yang telah berjalan atau mengabaikan kebutuhan dasar, b) gejala penarikan diri karena tidak dapat menggunakan internet yang ditandai dengan gejala merasa begitu ketakutan dan cemas jika tidak dapat

menggunakan atau mengakses internet, c) toleransi, termasuk keinginan untuk memenuhi kebutuhan akan alat akses yang lebih baik, keinginan memperbanyak aplikasi online, dan hilangnya toleransi waktu penggunaan internet, d) dampak negatif berupa argumen, menimbulkan perilaku berbohong, prestasi menurun, isolasi sosial dan kelelahan (Abd Latief and Retnowati 2018).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan kecanduan terjadi pada orang-orang yang tidak dapat memilih untuk menghentikan atau melanjutkan suatu perilaku yang ditandai dengan kehilangan kontrol diri untuk menggunakan internet yang dapat merugikan diri sendiri. Kontrol diri dapat dikatakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak penting atau penting dalam kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya namun banyak remaja yang berstatus sebagai siswa sekarang yang telah tidak dapat mengontrol dirinya pada penggunaan internet dimana penggunaan internet yang menjadi berlebihan, tidak bisa dikontrol penggunaan internet dan

waktu pemakaian sampai tidak mengenal batas waktu.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini yaitu:

1. Kontrol diri siswa di SMP Negeri Widya Krama yang tertinggi yaitu kontrol diri baik sebanyak 60 orang (88,2%) dan yang terendah yaitu kontrol cukup sebanyak 8 orang (11,8%) serta tidak terdapat siswa dengan kontrol diri kurang.
2. Kecanduan internet siswa di SMP Negeri Widya Krama yang tertinggi yaitu kecanduan internet ringan sebanyak 59 orang (86,8%) dan yang terendah yaitu kecanduan internet sedang sebanyak 9 orang (13,2%) serta tidak terdapat siswa dengan kecanduan internet berat.
3. Terdapat hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet di SMP Negeri Widya Krama dengan nilai $p\text{Value } 0,001 < 0,05$ dan nilai *correlation coefficient* (koefisien korelasi) sebesar 0,396, maka nilai ini menandakan hubungan yang tinggi antara kontrol diri dan kecanduan internet.

Saran

Adapun saran yang penulis sampaikan pada penelitian ini yaitu:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi kepada remaja agar lebih mampu membatasi waktu penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar dari efek negatif kecanduan internet dan dapat menambah pemahaman remaja tentang dampak penggunaan internet yang berlebihan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah dalam menerapkan peraturan mengenai penggunaan smartphone ketika jam pelajaran sehingga menghindari siswa dari efek negatif kecanduan internet dan juga memberikan informasi mengenai efek negatif dari kecanduan internet yang dapat dipaparkan kepada siswa.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada anggota keluarga khususnya orang tua untuk dapat melakukan pengawasan terhadap aktifitas-aktifitas yang dilakukan oleh anak dan membatasi penggunaan internet, keluarga sangat berperan

dalam setiap tugas perkembangan yang akan dicapai oleh siswa, selain itu orangtua diharapkan dapat membatasi penggunaan smartphone dan internet pada anak.

4. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data dasar dalam pengembangan penelitian lain dengan ruang lingkup yang sama atau sebagai bahan kajian pustaka. Peneliti selanjutnya dapat menambah variabel lainnya seperti faktor-faktor atau stres dengan kecanduan internet.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Latief, Nurulsani S, and Endah Retnowati. 2018. "Kesepian Dan Harga Diri Sebagai Prediksi Dari Kecanduan Internet Pada Remaja." *Jurnal Ecopsy* 5 (3). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>.
- Agustin, Anggia Wahyu, and Herman Nirwana. 2021. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Subjective Well Being Remaja Etnis Minangkabau." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 7 (1): 59. <https://doi.org/10.29210/120212980>.
- Empati, Jurnal, Volume Nomor,

- Hubungan Antara, Kontrol Diri, Dengan Perilaku, Bagas Tripambudi, and Endang Sri Indrawati. 2018. "KONSUMTIF PEMBELIAN GADGET PADA MAHASISWA TEKNIK INDUSTRI UNIVERSITAS DIPONEGORO Adalah Kepribadian . Munandar (2001) Bahwa Kontrol Diri Yaitu Kemampuan Untuk." *Empati 7* (April): 189–95.
- Fernandes, Feri, and Aprini Yulian. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa SMAN ' X ' Padang" 17 (1): 1–13.
- Irawan, Erna, Mery Tania, and Ajeng Sri Rahayu Pratami. 2020. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Sman 11 Bandung." *Jurnal Keperawatan BSI* 8 (2).
- Istri, Dwi. 2017. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Dan Keterampilan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Smk." *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, no. c: 101–9.
- Karnadi, Hepri, Zuhdiyah Zuhdiyah, and Ema Yudiani. 2019. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang." *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains* 8 (2): 161–70.
<https://doi.org/10.19109/intelektualita.v8i2.4665>.
- Pata, Ardenal, Aspin Aspin, Yuliastri Ambar Pambudhi, and 71 juta jiwa. Pengguna internet didominasi usia 15-19 tahun dan menggunakan rata-rata waktu untuk mengakses media sosial sekitar 4-5 jam perharinya yang menyatakan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 196. 2021. "Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial." *Jurnal Sublimapsi* 2 (2): 20.
<https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279>. (*Suara.com* 2021).