

**JURNAL INTEGRITAS SERASAN SEKUNDANG**  
**(JOURNAL INTEGRITATION SERASAN SEKUNDANG)**

p-ISSN e-ISSN

Vol. 04, No. 01, 2022

**ABSTRAK**

**KONTROL DIRI MAHASISWA  
 DENGAN KECANDUAN INTERNET**

Kontrol diri sangat penting dimiliki khususnya mahasiswa pecandu internet, tanpa kontrol diri yang baik aktivitas kehidupan mahasiswa pecandu internet akan terganggu terutama yang berhubungan dengan dirinya sendiri, akademik dan non akademik, oleh karena itu peneliti tertarik untuk membuktikannya secara empirik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa. Teknik analisis untuk menguji hipotesis menggunakan *product moment*. Hasil uji hipotesis yaitu terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan internet pada mahasiswa dengan nilai  $r$  korelasi  $-0,507$  dengan ( $p < 0,01$ ). Adapun sumbangan efektif kontrol diri terhadap variabel kecanduan internet sebesar  $25,74\%$  hal ini berarti kontrol diri memberikan pengaruh sebesar  $25,74\%$  terhadap kecanduan internet pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Kecanduan internet, kontrol diri.

**ABSTRACT**

*Self-control is significant, particularly for internet addicts; without good self-control, the life activities of internet addicts students will be disturbed, especially those related to themselves, academic and non-academic; therefore, a researcher is interested in proving it empirically. This study aimed to determine the correlation between self-control and internet addiction in college students. The analysis technique to test the hypothesis is using the product-moment. The hypothesis testing results showed a significant negative correlation between self-control and internet addiction, meaning that the higher the self-control, the lower the internet addiction, and vice versa, the lower the self-control, the higher the internet addiction in students with a correlation  $r$ -value of  $-0.507$  with ( $p < 0.01$ ). The practical contribution of self-control to the internet addiction variable is  $25.74\%$ , which means that the effect is  $25.74\%$  on internet addiction in students.*

**Keywords:** Internet addiction, self-control.

## KONTROL DIRI MAHASISWA DENGAN KECANDUAN INTERNET

Muhamad Uyun<sup>1\*</sup>, M. Tarmizi Ismail<sup>2</sup>, Ester Claudya Damayanti<sup>3</sup>, Yulia Fitriani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>muhamaduyun\_uin@radenfatah.ac.id\*, <sup>1</sup>UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia,  
<sup>2,3,4</sup>Balitbangda Kabupaten Muara Enim, Palembang, Indonesia

### ABSTRAK

Kontrol diri sangat penting dimiliki khususnya mahasiswa pecandu internet, tanpa kontrol diri yang baik aktivitas kehidupan mahasiswa pencandu internet akan terganggu terutama yang berhubungan dengan dirinya sendiri, akademik dan non akademik, oleh karena itu peneliti tertarik untuk membuktikannya secara empirik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa. Teknik analisis untuk menguji hipotesis menggunakan *product moment*. Hasil uji hipotesis yaitu terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan internet pada mahasiswa dengan nilai  $r$  korelasi  $-0,507$  dengan ( $p < 0,01$ ). Adapun sumbangan efektif kontrol diri terhadap variabel kecanduan internet sebesar 25,74 % hal ini berarti kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 25,74 % terhadap kecanduan internet pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Kecanduan internet, kontrol diri.

### ABSTRACT

*Self-control is significant, particularly for internet addicts; without good self-control, the life activities of internet addicts students will be disturbed, especially those related to themselves, academic and non-academic; therefore, a researcher is interested in proving it empirically. This study aimed to determine the correlation between self-control and internet addiction in college students. The analysis technique to test the hypothesis is using the product-moment. The hypothesis testing results showed a significant negative correlation between self-control and internet addiction, meaning that the higher the self-control, the lower the internet addiction, and vice versa, the lower the self-control, the higher the internet addiction in students with a correlation  $r$ -value of  $-0.507$  with ( $p < 0.01$ ). The practical contribution of self-control to the internet addiction variable is 25.74%, which means that the effect is 25.74% on internet addiction in students.*

**Keywords:** Internet addiction, self-control.

### PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan hal mendasar dan sangat penting dalam interaksi seorang dengan orang lain. Komunikasi dibutuhkan untuk bertukar informasi dengan orang lain. Selain itu komunikasi juga berfungsi sebagai alat untuk mengekspresikan perasaan dan emosi, misalnya gembira, marah, ketidaksenangan, kepercayaan dan rasa takut (Moorhead & Griffin, 1998). Pentingnya komunikasi dalam kehidupan manusia mendorong untuk berkembangnya informasi teknologi komunikasi. Dalam upaya menyampaikan suatu informasi dengan cepat tersebut teknologi informasi komunikasi dari hari ke hari berkembang semakin pesat, saking pesatnya komunikasi hari ini sudah dalam genggamannya setiap orang yaitu berupa *handphone*. Salah satu teknologi komunikasi yang sangat menarik perhatian bagi banyak orang adalah internet. Menurut Pfaffenberger (Pfaffenberger, 1995) internet adalah sistem komunikasi yang paling cepat berkembang sepanjang sejarah komputer, selanjutnya menurut Young (Young, 1996)

internet adalah sebuah istilah yang mempresentasikan tipe-tipe fungsi yang berbeda yang dapat diakses secara *online*.

Beberapa aplikasi dapat diakses dari internet, diantaranya adalah *Information protocol*, *world wide web (www)*, *e-mail*, *news group* dan *chat room*. Sekarang ini orang tidak perlu memiliki komputer sendiri dengan segala macam perlengkapannya atau pergi ke warung internet, yang lebih dikenal dengan sebutan warnet yang memberikan jasa penyewaan internet, sekarang akses internet sudah dalam genggaman setiap orang karena *handphone* sudah dapat mengaksesnya sejauh punya paket atau tersedianya *wifi* maka internet dapat diakses, sehingga dapat lebih mempermudah mengakses internet bagi semua orang. Karena kemudahan untuk mengakses internet dan kemudahan untuk berkomunikasi maka internet banyak digunakan oleh orang di seluruh dunia. Menurut Dharmawan (2012) dalam menggunakan internet juga didukung oleh faktor seperti *computer*, *notebook* dan juga telpon seluler. Penggunaan internet pada remaja saat ini dapat memberikan efek yang positif dan negatif, hal ini bisa juga terjadi karena remaja terpengaruh oleh *social behavior* tanpa mempertimbangkan efek yang akan diterima saat berhubungan dengan internet.

*Observasi awal yang telah dilakukan oleh tim peneliti pada mahasiswa pada saat difakultas jam istirahat sambil berjalan peneliti memperhatikan, mereka duduk dengan asyiknya menggunakan hp nya entah apa yang diakses, kesannya tidak peduli dengan orang yang sedang lewat berjalan, begitu juga pada saat masuk kelas memulai kuliah banyak mahasiswa yang masih sibuk sendiri menggunakan hp nya, setelah ditanya mereka menjawab membuka whatshapp, sebagian lagi menjawab membuka email dan membuka ig. Itulah gambaran awal perilaku mahasiswa dalam hal akses internet melalui hp masing-masing (Observasi, 16-17 Februari, 2022)*

Pendapat dari beberapa ahli psikologi mengatakan bahwa menjelajah dunia internet bisa membahayakan kesehatan. Seperti banyak diduga oleh orang, login ke internet dan kemudian menjelajah bisa menyebabkan *addictive*, yang mengarah ke penyakit *Internet Addiction Syndrome (IAS)*. Kecanduan internet atau tepatnya ketergantungan terhadap internet, saat ini sudah melanda masuk kesemua lapisan masyarakat baik dipertanian maupun perdesaan, sekolah-sekolah, kampus-kampus, kantor-kantor bahkan rumah-rumah. Menurut Young (Ekopriyono, 1998) sejumlah orang yang sebelumnya kecanduan alkohol atau minuman keras lainnya beralih ke internet sebagai pengganti kecanduan yang lebih aman. Hasil sebuah riset yang disajikan dalam event tahunan *American Psychology Association* di Toronto Kanada, Kimberly Young mengemukakan 76 persen dari pemakai internet rata-rata menghabiskan waktu 40 jam seminggu untuk ber-internet. Dari 396 orang yang memenuhi kriteria sebagai pecandu sebagian besar responden, yaitu 82 persen, mengaku pelan-pelan terjebak sebagai pecandu internet (Bambang, 1997).

Seorang pecandu internet tidak merasa dirinya kecanduan internet bahkan tidak mau disebut sebagai pecandu internet. Mereka tidak menyadari bahwa perilaku *online* nya berlebihan. Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginan untuk *online*, bahkan mereka kehilangan kontrol diri dalam penggunaan internet dan kehidupannya (Young, 1996). Seorang pecandu internet akan menghabiskan waktu berjam-jam bahkan secara ekstrem mereka dapat sehari-hari menggenggam handphonenya untuk melakukan aktivitas *online*. Oleh karena itu

tidaklah mengherankan bila dalam penelitian yang dilakukan oleh Kimberly Young (1996) diperoleh hasil bahwa kecanduan internet sebagaimana ketergantungan pada obat-obatan, alkohol, dan judi akan mengakibatkan kegagalan akademis, menurunkan kinerja seseorang, dan juga dapat mengakibatkan perselisihan dalam rumah tangga bahkan sampai dengan perceraian. Suler (1996) menyatakan bahwa pengguna internet dapat digolongkan menjadi dua golongan. Pertama, pengguna internet yang menggunakan internet secara sehat. Mereka mampu memadukan kehidupan nyata dengan dunia *cyberspace*. Mereka membicarakan aktivitas *online* dengan keluarga dan teman-teman, menggunakan identitas, minat dan keahlian yang sebenarnya dalam komunitas *online*, menelepon atau bertemu dengan teman yang dikenal dalam dunia nyata melalui internet. Kedua, pengguna internet yang menggunakan internet secara tidak sehat. Mereka memisahkan antara kehidupan nyata dengan *cyberspace*. Aktivitas *cyberspace* menjadi dunia tersendiri dan tidak dibicarakan dengan orang-orang dalam kehidupannya. Penggunaan internet yang termasuk dalam golongan ini akan menjadi kecanduan terhadap internet.

Menurut Young & Suler (1998) penggunaan internet akan bermasalah ketika hal itu mengganggu bagian lain dari kehidupan seseorang, seperti tidur, kerja, hubungan sosial dan akademik. Persoalan ini ternyata menarik perhatian bagi para peneliti di Inggris Utara. Dalam survey mereka menemukan bahwa 10 persen dari pengguna internet ternyata telah mengabaikan keluarga dan atau pekerjaannya, hanya untuk meluangkan lebih banyak waktu menggunakan komputer dan *handphone* berhubungan secara *online*. Sementara itu 16 persennya lagi akan merasa tertekan apabila harus menghentikan kegiatannya dalam menjelajah dunia internet (Priyambodo, 1996). Young (1996) berusaha membedakan pengguna internet yang menggunakan internet secara normal (disebut dengan *non dependent*) dengan pengguna internet yang aditif (disebut dengan *dependent*). *Non dependent* menggunakan internet sebagai sarana untuk mendapatkan informasi dan untuk menjaga hubungan yang sudah terbentuk lama melalui komunikasi elektronik, misalnya dengan menggunakan *information protocol*, *world wide web* atau *e-mail*. *Dependent* pengguna internet menggunakan aplikasi internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet (Young, 1997). Selain itu, *Non dependent* menggunakan internet antara 4 sampai 5 jam per minggu. *Dependent* menggunakan internet antara 10 hingga 80 jam per minggu dengan 15 jam persesi *online*. *Dependen* secara bertahap mengembangkan kebiasaan menggunakan internet. Hal ini mungkin seperti tingkat toleransi yang meningkat pada alkoholik yang secara bertahap meningkatkan konsumsi alkohol untuk memperoleh efek yang diinginkan. (Young, 1996)

Adanya fasilitas internet dengan *wifi* nya yang dapat diakses dengan mudah pada lingkungan kerja dan kampus didasari oleh pertimbangan bahwa internet dapat membantu karyawan ataupun mahasiswa untuk melakukan pencarian data ataupun informasi. Sayangnya tidak semua karyawan ataupun menggunakan internet untuk tujuan yang berhubungan dengan masalah pekerjaan. Machlis (Young, 1999) mengemukakan bahwa pada sebuah perusahaan yang hanya 23 persen dari pengguna internet yang berhubungan dengan bisnis. Sebuah survey yang dilakukan oleh Robert Half International (Young, 1999) pada 1000 perusahaan diperoleh hasil bahwa 55 persen eksekutif yang menjadi responden percaya bahwa penggunaan internet bukan untuk tujuan bisnis dan hanya mengurangi efektivitas kerja karyawan. Dalam bidang akademik, internet sebagai teknologi komunikasi dipandang dapat mendukung kegiatan-

kegiatan akademik seperti penelitian dan mengakses materi kuliah, *ebook*, jurnal nasional dan internasional. Jasa internet juga diusahakan ada dalam lingkungan akademis. Kenyataannya sangatlah berbeda atau menyimpang dari apa yang diharapkan dari penggunaan internet di lingkungan akademis.

Young (1999) mengungkapkan perasaan bergairah, gembira dan riang merupakan penguat bentuk kecanduan pada penggunaan internet. Pecandu menemukan perasaan yang menyenangkan seperti bergairah, gembira, berdebar, bebas, atraktif, merasa didukung dan dibutuhkan ketika online. Sebaliknya, ketika *offline*, pecandu mendapatkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti merasa kesepian, tidak terpuaskan, dihalangi, cemas, frustrasi atau sedih. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Kontrol diri adalah variabel kepribadian dan berhubungan negatif dengan kecanduan game di internet. Ini juga mengarah ke berlatih permainan kekerasan, yang secara negatif dan jelas mempengaruhi individu dan pengendalian dirinya dalam jangka panjang, untuk waktu yang lama (Frostling, 2009; Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008). Kontrol diri yang rendah (kehilangan kontrol perilaku diri dan kecerobohan) dapat mengakibatkan agresivitas kemarahan dan sikap yang relevan (Mehroof & Griffiths, 2010). Perilaku kekerasan dan agresif tersebut dapat menjadi karakteristik individu karena kontrol diri yang rendah (Chen et., al, 2012).

Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Mereka mampu menginterpretasi stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya. Mereka tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphoric mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi).

Sebaliknya individu dengan kontrol diri yang rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku onlinenya. Mereka tidak mampu menginterpretasi stimulus yang dihadapi, dan tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Mereka tidak mampu mengatur penggunaan internet sehingga perhatian tertuju pada internet yang tampak dari berharap untuk segera online atau memikirkan aktivitas *online*. Individu tidak dapat memakan aktivitas *online* dengan bagian lain dari kehidupannya seperti waktu belajar, bekerja dan bersosialisasi dengan orang lain dan menggunakan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphoric mood*. Apabila pengguna internet lupa bahwa internet bersifat tanpa batas, maka pengguna internet akan terhanyut untuk memburu informasi-informasi yang sebetulnya kurang bermanfaat demi untuk memenuhi kepuasan pribadinya. Apabila pemenuhan kepuasan yang pertama tercapai maka akan muncul tuntutan pemuasan yang kedua yang melebihi tuntutan pertama, demikian seterusnya hingga pengguna internet ini mencapai taraf "*addict*". Kemajuan teknologi informasi ini menurut Young (1996), seorang asisten Profesor Psikologi pada Universitas Pittsburgh melalui penelitian tentang *internet addict*. Dari 495 responden yang

diketahui sebagai pengguna internet “kelas berat”, ternyata 396 responden cukup *qualified* sebagai seorang yang “*online addict*”. Dari penelitian yang ia lakukan ternyata sebagian besar responden-responden tersebut mengalami *online addict* dikarenakan oleh ketidakmampuan subyek untuk mengontrol perilaku onlinenya dengan demikian mereka dapat merasakan kepuasan yang tidak didapatkannya selain melakukan *online* di internet. Juga didukung oleh Karnadi et al., (2019) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya hubungan *self-control* dengan *internet addiction* yang mana semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah kecenderungan kecanduan internet dan semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet.

Penelitian mengenai pengaruh internet khususnya melalui *handphone* di Indonesia belum banyak dilakukan sehingga apakah internet dapat membawa dampak yang positif atau justru membawa dampak yang negatif bagi pengguna internet. Modernitas (termasuk internet) sudah menjalar ke seluruh dunia, maka mau tidak mau lambat laun Indonesia pun akan terkena dampak-dampak yang menyertainya, dari sinilah peneliti yakin bahwa penelitian ini layak untuk diteliti. Berdasarkan uraian di atas maka yang menjadi masalah adalah “*Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa?*”.

### **Pengertian Kecanduan Internet**

Kecanduan internet adalah suatu kondisi dimana pengguna internet secara bertahap mengembangkan kebiasaan menggunakan internet. Hal ini mungkin dapat dilihat dalam tingkat toleransi yang meningkat pada alkoholik yang secara bertahap meningkatkan konsumsi alkohol untuk memperoleh efek yang diinginkan (Young, 1996).

Menurut Suler (Suler, 1996) kecanduan internet adalah pengguna internet yang memisahkan kehidupan nyata dengan dunia *cyberspace*. Dunia *cyberspace* tersebut menjadi dunia tersendiri, dan pengguna internet tidak membicarakannya dengan orang-orang dalam kehidupannya.

### **Aspek-aspek Kecanduan Internet**

Aspek-aspek kecanduan internet (Young, 1999) antara lain :

1. Pengguna internet mengalami perasaan tidak menyenangkan ketika *offline*.  
Ketika pengguna internet sedang *offline* maka dia merasakan sesuatu yang tidak menyenangkan seperti gelisah, kesepian, tidak terpuaskan, cemas, frustrasi atau sedih.
2. Pengguna internet mengalami perasaan yang menyenangkan ketika *online*.  
Sedangkan ketika pengguna internet sedang *online* dia merasa gembira, bergairah, bebas untuk melakukan apa saja dan atraktif.
3. Perhatian hanya tertuju pada internet.  
Pengguna internet hanya memikirkan aktivitas *online* sebelumnya atau berharap untuk segera *online*.
4. Penggunaan internet yang semakin meningkat.  
Pengguna internet ingin menggunakan internet dalam jangka waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
5. Ketidakmampuan mengatur penggunaan internet.  
Pengguna internet tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
6. Berani mengambil resiko kehilangan karena internet

Pengguna internet mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan signifikan (orang terdekat, orang lain), pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir dan lain sebagainya karena internet.

7. Menggunakan internet sebagai cara melarikan diri dari masalah

Apabila pengguna internet sedang mengalami masalah maka pengguna internet melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphori mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi) dengan *online*

### **Pengertian Kontrol Diri**

Kontrol (Chaplin, 1999) adalah satu faktor dalam satu situasi eksperimental, yang diperlakukan sedemikian rupa sehingga dapat mencegah timbulnya pengaruh terhadap variabel bebas atau variabel eksperimental; menyusun kondisi eksperimental dengan cara sedemikian rupa, sehingga dapat menjamin hanya variabel eksperimental atau variabel bebasnya, yang tengah diperiksa sajalah yang bertanggung jawab atas suksesnya hasil yang diperoleh. Sedangkan kontrol diri sendiri (Chaplin, 1999) adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Burger (1989) mengemukakan pendapatnya bahwa kontrol diri adalah kemampuan yang dirasakan dapat mengubah kejadian secara signifikan. Individu dianggap mempunyai kemampuan dalam mengelola perilakunya. Kemampuan tersebut membuat individu mampu memodifikasi kejadian yang dihadapi sehingga berubah sesuai dengan kemauannya.

### **Aspek-aspek Kontrol Diri**

Menurut Averil (Sarafino, 1990) aspek-aspek yang terdapat dalam kontrol diri antara lain :

1. Kemampuan mengontrol perilaku

Dalam hal ini perilaku sangat penting peranannya sehingga apabila perilaku seseorang tidak terkontrol maka dapat terjadi perilaku yang menyimpang, meskipun kemampuan mengontrol perilaku pada tiap-tiap individu berbeda.

2. Kemampuan mengontrol stimulus

Kemampuan mengontrol stimulus juga menjadi salah satu aspek dari kontrol diri karena dalam kehidupan seseorang terdapat berbagai macam stimulus yang diterima. Dari berbagai macam stimulus yang masuk tersebut individu harus mempunyai kemampuan untuk mengontrol stimulus-stimulus tersebut, yaitu dengan memilah stimulus yang mana yang harus diterima dan stimulus yang mana yang harus ditolak.

3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa

Individu dalam menghadapi suatu masalah atau suatu peristiwa harus memiliki kemampuan untuk mengantisipasi masalah tersebut agar tidak menjadi masalah yang semakin besar dan rumit.

4. Kemampuan menafsirkan peristiwa

Individu juga harus mempunyai kemampuan untuk menafsirkan peristiwa, artinya individu harus dapat mengartikan semua peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya, sehingga individu dapat dengan mudah untuk menjalani peristiwa tersebut dan dapat memikirkan langkah-langkah apa yang akan dilakukan selanjutnya.

5. Kemampuan mengambil keputusan

Dalam setiap peristiwa pasti ada sesuatu yang harus diputuskan. Setiap individu harus mempunyai kemampuan untuk mengambil suatu keputusan yang baik, dimana keputusan yang diambil tersebut baik untuk diri individu sendiri maupun untuk orang lain yang ada disekitarnya, juga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Uyun, M & Yoseanto. B.L (2022) menyatakan pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan untuk menguji teori-teori obyektif dengan menguji hubungan antar variabel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*. *incidental sampling* ini yang menjadi subyek penelitian adalah apa yang kebetulan dijumpai dan ditemui di tempat-tempat tertentu (Hadi, 1989). Adapun Teknik statistik yang digunakan untuk menguji ada tidaknya korelasi kontrol diri dengan kecanduan internet dengan *product moment*. Untuk pengumpulan data kedua variabel dengan menggunakan skala psikologis.

### Skala Kontrol Diri

Skala ini untuk mengungkap seberapa besar kontrol diri pada subyek penelitian. Skala memuat 5 (lima) aspek yaitu, kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi peristiwa, kemampuan menafsirkan peristiwa, kemampuan mengambil keputusan.

### Skala Kecanduan Internet

Skala ini untuk mengungkap seberapa tinggi kecanduan internet pada subyek penelitian. Skala kecanduan internet disusun berdasarkan aspek-aspek sebagai berikut : mengalami perasaan yang tidak menyenangkan ketika *offline*, mengalami perasaan yang tidak menyenangkan ketika *online*, perhatian tertuju pada internet, penggunaan internet yang semakin meningkat, ketidakmampuan mengatur penggunaan internet, berani mengambil resiko kehilangan karena internet dan menggunakan internet sebagai cara melarikan diri dari masalah.

## Hasil dan Pembahasan

### HASIL

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Kontrol diri	0,806	$p > 0,05$	Normal
kecanduan internet	1,020	$p > 0,05$	Normal

Tabel 2 Hasil Uji Linieritas Hubungan antar Variabel

Korelasi	Flin	p	Keterangan
X dan Y	20,45	$p > 0,05$	Linier

Tabel 3 Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	r	R <sup>2</sup>	F	p	Keterangan
X dan Y	- 0,507	25,74	20,45	p < 0,01	Signifikan

Hasil analisa data menunjukkan bahwa koefisien korelasi *product moment* antara variabel kontrol diri dan kecanduan internet adalah - 0,507; ( $p < 0,01$ ), sehingga terdapat korelasi yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet diterima.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh koefisien *product moment* antara variabel kontrol diri dengan kecanduan internet nilai  $r$  (korelasi) sebesar - 0,507; ( $p < 0,01$ ), berarti hipotesis diterima. Dengan diterimanya hipotesis berarti hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa. Hasil tersebut sesuai dengan Young (1996) bahwa seorang pengguna internet akan mengalami *line addict* yang disebabkan oleh ketidakmampuan subyek untuk mengontrol perilaku *onlinenya*. Pendapat tersebut didukung oleh faktor-faktor yang memperkuat kecanduan internet, diantaranya adalah interaksi antara pengguna internet dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, motivasi dan kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol perilakunya untuk melakukan *online*. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap kecanduan internet adalah 25,74 % hal ini berarti kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 25,74 % dalam kecanduan internet pada mahasiswa, sedangkan sisanya 74,26 % berasal dari faktor-faktor lain diluar kontrol diri yang juga memberikan pengaruh terhadap kecanduan internet, antara lain interaksi antar pengguna internet dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas internet dan kurangnya pengawasan. Adapun Sari et al., (2018) juga menunjukkan hasil penelitiannya bahwa ada siswa yang memiliki kecanduan internet maka kecanduan tersebut akan memiliki dampak negatif pada diri sendiri, hubungan sosial, dan hasil belajar. Kemudian juga masalah *internet addiction* ini pada remaja awal terdiri dari faktor *interpersonal indicators* yaitu *health problems and time management problems*.

Sejalan dengan penelitian lain juga menyatakan bahwa hubungan antara self control dengan kecanduan internet pada remaja ( $p=0,003<0,05$ ) dan  $r = 0,469$  yang berarti semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan internet (Astaty et al., 2020). Didukung juga (Ismail & Zawahreh, 2017) yaitu kecanduan internet yang tinggi dimiliki oleh siswa yang mempunyai kontrol diri yang rendah, dalam penelitian ini juga dilihat dari perbedaan yang signifikan berdasarkan gender peserta didik. Bheo et al., (2020), Harahap (2017) dalam penelitiannya juga menyimpulkan bahwa apabila siswa telah mempunyai higher social media addiction maka jelas mereka mempunyai lower the self-control. Adapun, Song (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa self control yang baik akan memberikan dampak psikologis yang positif terhadap kecanduan internet dan juga dapat menurunkan resiko tingkat stres yang terjadi. Tingkat kontrol diri yang lebih tinggi akan meprediksi kecanduan internet yang lebih rendah begitupun tingkat kontrol diri yang rendah akan

memprediksi kecanduan internet yang lebih tinggi sehingga kontribusi antara variabel kontrol diri dan gaya identitas dalam mengurangi perilaku berisiko secara umum dan perilaku adiktif secara khusus, Agbaria (2021).

Menurut Dewayani (2001) meningkatnya perasaan depresi, frustrasi, kekecewaan, terasing, bersalah dan marah memungkinkan *user* menjadi pemakai internet yang patologis. Dalam penelitian lain juga menyatakan bahwa kecanduan internet berkorelasi dengan negatif dengan *self control* dan positif terhadap perilaku impulsif karena berdasarkan analisis variasi kecanduan internet juga dijalankan dengan pengendalian diri, Babakr et al., (2019) Kontrol diri diperlukan oleh pengguna internet untuk dapat memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online* nya agar tidak menjadikan aktivitas *online* sebagai suatu hal yang mutlak untuk dilakukan untuk menemukan perasaan yang menyenangkan seperti bergairah, gembira, berdebar, bebas, atraktif dan merasa dibutuhkan ketika *online*. Ozdemir (2014) juga menemukan dalam penelitiannya, bahwa faktor kesepian juga terkait dengan kecanduan internet karena melalui kontrol diri yang rendah terhadap individual. Kim (2017) mengungkapkan bahwa Individu dengan perspektif waktu yang berorientasi saat ini cenderung menunjukkan kontrol diri yang lebih buruk, meningkatkan kemungkinan penundaan dan kecanduan internet. Individu dengan perspektif waktu berorientasi masa depan, di sisi lain, cenderung memiliki kontrol diri yang lebih kuat, mengurangi risiko penundaan dan kecanduan internet.

Selain itu kontrol diri juga dapat digunakan oleh pengguna internet untuk lebih menahan keinginan untuk *beronline* ketika menghadapi suatu masalah. Hal ini dilakukan agar pengguna internet dapat hidup secara sehat dan tidak mengganggu aktivitas lain dalam kehidupannya. Tingkat kontrol diri sangat mempengaruhi pengguna internet terhadap kecanduan internet. Makin tinggi kontrol diri maka *user* akan terhindar dari kecanduan internet Young (Sol, 1999) menyebutkan bahwa ketersediaan fasilitas internet dan kurangnya pengawasan merupakan faktor yang mempengaruhi munculnya kecanduan internet pada *user*. Demikian halnya dengan penggunaan internet, apabila *user* dapat mengatur penggunaan internet sesuai dengan kebutuhannya maka dapat menurunkan kecanduan internet dengan cara menemukan keseimbangan dalam diri *user*.

Dengan demikian hasil penelitian untuk kecanduan internet terlihat lebih besar dari pada kontrol diri. Hal ini terjadi karena dalam membuat skala kecanduan internet, peneliti lebih menekankan pada kecanduan internet mahasiswa dalam melakukan *online* dengan *handphonenya*, sedangkan untuk skala kontrol diri lebih bersifat umum. Sangat penting bagi siswa mempunyai *self control* yang baik guna membuat hidupnya berpikir positif dan apa yang dia lakukan dengan aktivitas internet akan membawa dampak yang positif terhadap hidupnya terutama dalam proses belajar. Karena, ada banyak faktor yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dalam aspek psikologi seperti *the role of parents, teacher, curriculum*, sarana prasarana dan juga lingkungan yang kondusif, Uyun & Afiatin (2005). Seorang psikolog juga sangat berperan penting dalam pendidikan untuk memberikan bimbingan serta pengarahan evaluasi yang berhubungan dengan keadaan sosial seperti melakukan seminar atau workshop dengan tema *positive and negative impacts* terhadap internet di kalangan remaja (Uyun, 2020). Hal ini juga didukung oleh Yang (2020) Untuk mencegah kecanduan internet, promosi interaksi di antara teman sebaya, yang merupakan komponen dukungan sosial, sangat penting. Penting juga untuk mempromosikan kegiatan tatap muka yang dapat memperkuat hubungan. Temuan

menunjukkan bahwa mengintensifkan dukungan sosial dapat membantu mengurangi tingkat kecanduan internet pada siswa sekolah menengah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan internet pada mahasiswa.

## UCAPAN TERIMKASIH

Kepada tim peneliti, khususnya Balitbangda Kabupaten Muara Enim yang telah memberikan kesempatan menulis, mudah-mudahan bermanfaat untuk masyarakat kab. Muara Enim khususnya pelajar dan mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agbaria, Q., Bdier, D (2021). The role of self-control and identity status as predictors of internet addiction among Israel-Palestinian college students in Israel. *International Journal Mental Health Addiction*, 19 . 252-266. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00172-4>
- Astati, A., Hamid, R., & Marhan, C. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Sublimapsi*, 1(3), 80–89. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i3.12766>
- Ancok, D. (1987). *Teknik Penyusunan Skala Pengukuran*. Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependidikan Universitas Gadjah Mada.
- Azwar, S. (1997). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Babakr, Z., Kamaran, M., Pakistan, M., & Kakamad, K. (2019). Internet addiction in kurdistan university students: Prevalence and association with self-control. *European Journal of Educational Research*, 8(3), 867–873. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.3.867>
- Bheo, D. L., Lerik, M. D. C., & Wijaya, R. P. C. (2020). Self-Control with social media addiction in students of sma negeri 3 kota kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2 (4), 290–304.
- Burger, J.M. (1989). *Negative of Personality and Social Psychology*. 56 (2). 246-256.
- Chen, R., Liu, Y., Lei, H., & Cui, W. (2012).The relationship of self-control and aggressive behavior in College students. *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, 21 (8), 751-753.
- Dharmawan, P. E. & A. H. (2012). Dampak sosial-ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan. Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB.
- Dhanarto, A.X. (2000). "Hubungan antara depresi dengan kecanduan pada internet". *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hadi, S. (1986a). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hadi, S.(1987b). *Metode Penelitian*. Yogyakarta.: Yayasan Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada.
- Hadi, S.(1989c). *Metodologi Researh 1*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Hadi, S.(1991d). *Metodologi Researh 3*. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hadi, S.(1994e). *Metodologi Researh 1 dan 2*. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah medan. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 3 (2), 131–145.
- Ismail, A. B., & Zawahreh, N. (2017). Self-control and its relationship with the internet addiction among a sample of najran university students. *Journal of Education and Human Development*, 6 (2), 168–174. <https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a18>
- Frostling-Henningsson, M. (2009). First-Person Shooter Games as a Way of Connecting to People: “Brothers in Blood”. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(5), 557-562
- Johnson, DW & Johnson, F.P. (1991). *Joining Together Theory and Group Skills. Fourth Edition*. New Jersey: Prince Hall International Inc.
- J.P Chaplin. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi. Penerjemah: Dr. Kartini Kartono*. Edisi Pertama. Cetakan 5. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Karnadi, H., Zuhdiyah, & Yudiani, E. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas xi sma negeri 16. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, san Sains*, 8(2). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v8i2.4665>
- Kim, J., Hong, H., Lee, J.,& Hyun, M.H (2017). Effects of time perspective and self control on procrastination and internet addiction.. *Journal of Behavioral Addictions*, 6 (2). 229-236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- 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.
- Kim, E., Namkoong, K., Ku, T., & Kim,S. (2008).The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23 (1): 212-218
- Logue, A.W. (1995). *Self Control, Waiting Until Tomorrow For What You Want Today*, New Jersey, Practice Hall.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online Gaming Addiction: The Role of Sensation Seeking, Self-Control, Neuroticism, Aggression, State Anxiety, and Trait Anxiety. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 13 (3), 313-316.
- Moorhead, G & Griffin, W. (1998). *Organizational Behavior*. Fourth Edition. Boston: HoughtonMifflin Company.
- Nawawi. (1987). *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*. Edisi 3. Cetakan 2. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Ozdemir, Y., Kuzucu., Y & Ak, S (2014) Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control?.*Computer in Human Behavior*, 34 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Pfanffenberger, B. (1995). *Microsoft Window 95 Internet Kit*. Alih Bahasa: Sugiharto. Jakarta. PT. Elek Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Poerwadarminta, W.I.S.(1976). *KamusUmum Indonesia*. Jakarta. PN Balai Pustaka.
- R.M. (2000). *Drugs, Addiction ang Control*. <http://www.theordeoftime.com>
- Sarafino, E.P. (1990). *Health Psychology : Biopsychosocial, Interactions*. USA
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3, 110–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02018190>

- Song, W.,J Park, J.W (2019) The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal Mental Health Addiction*, 17. 1063-1075. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0051-9>
- Suler, J. (1996). *Computer and Cyberspace Addiction*. Rider University. <http://wv.rider.edu/~suler/psyber.html>
- Suryabrata, S. (1984a). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Suryabrata, S. (1997b). *Perkembangan ke Psikodiagnostik II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Wolman., B.B. (1973). *Dictiortacy of Behavior Science*. New York: Van Nonstrand Reinhold Company.
- Yang, S,XI. (2020).Effects of Self-efficacy and Self-control on internet addiction in middle school students: A social cognitive theory-driven focus on the mediating influence of social support. *Child Health Nurs Research*. 26 (3): 357-365. <https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.3.357>
- Young, K. S. (1996a). *Caught in The Net*. New York: John Willey & Sons.
- Young, K. S. (1997b). *What Makes Internet Addictive: Potential Explanation for Patological Internet Use*. Paper present at the IOS annual meeting of the Artaef<sup>o</sup>ican Psychology Association, August 15, 1997. Chicago
- Young, K. S. (1999c). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. In L.VandeCreek & T. Jackson (Eds). *Innovations In Clinical Practise :A Source Book*. 17. Sarasota, FL; Profesional Resource Press.
- Young, K.S & Suler, J. (1998d). *Intervention for Pathological and Deviant Behavior Within an Online Community*. <http://www.netaddiction.com>
- Uyun, M & Afiatin, T, (2005). “Hubungan kreativitas dan inteligensi dengan prestasi belajar pada siswa akselerasi”. *Thesis*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Uyun, M. (2020). Peran Psikolog dalam Bidang Pendidikan, Pemerintahan dan Industri. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7 (1), 61–78. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6349>
- Uyun, M & Yoseanto.B.L. (2022). *Seri Buku Psikologi: Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.