



## HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN *INTERNET ADDICTION* PADA MAHASISWA

Sari Dewi Yuhana Ningtyas ✉

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2012  
Disetujui Februari 2012  
Dipublikasikan Juni 2012

*Keywords:*

*Self Control, Internet Addiction*

### Abstrak

*Internet addiction* merupakan fenomena yang mencemaskan dan menarik perhatian Internet telah membuat remaja kecanduan, karena menawarkan berbagai informasi, permainan, dan hiburan. Hal ini ditandai rasa senang dengan internet, durasi penggunaan internet terus meningkat, menjadi cemas dan bosan ketika harus melalui beberapa hari tanpa internet. Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginan untuk *online* sehingga kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self control* dan *internet addiction* pada mahasiswa FIP semester 5 UNNES serta hubungan antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa FIP semester 5 UNNES. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini adalah 65 mahasiswa FIP semester 5 dengan teknik sampling *proportional sampling*. *Self control* diukur dengan skala *self control*, koefisien reliabilitas sebesar 0,850 terdiri dari 31 aitem valid, rentang koefisien validitas dari 0,252 sampai dengan 0,680. *Internet addiction* diukur dengan skala *internet addiction*, koefisien reliabilitas sebesar 0,868 terdiri dari 33 item valid, rentang koefisien validitas dari 0,267 sampai dengan 0,731. Uji korelasi menggunakan teknik *korelasi product moment* dengan program SPSS 12.0 for windows. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : 1) ada hubungan negatif antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa FIP semester 5 UNNES ditunjukkan dengan  $r = -0,752$   $p = 0,000$  dimana  $p < 0,01$ . 2) kategori *self control* tergolong rendah 93,85% berarti bahwa mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku, mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik terhadap internet. 3) kategori *internet addiction* tergolong tinggi 96,92% berarti bahwa mahasiswa mengalami kecanduan terhadap internet ditandai dengan perhatian yang selalu tertuju pada internet, kurang dapat dalam mengontrol penggunaan internet. Adapun saran yang dapat penulis berikan bagi mahasiswa FIP sebagai pengguna internet harus lebih mampu memperbaiki *self control* agar tidak sampai taraf candu, sehingga dapat beraktivitas dengan baik dan seimbang.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung A1 Lantai 2 FIP Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [journalunnes@yahoo.com](mailto:journalunnes@yahoo.com)

## 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. Namun ada beberapa orang yang saat ini terkena salah satu dampak negatif dari penggunaannya. Tidak sedikit orang yang sangat bergantung pada internet sehingga individu kecanduan. Kecanduan internet bagi pelajar dapat diketahui melalui kegiatannya yang setiap hari setelah pulang sekolah atau malam hari banyak dijumpai remaja di depan komputer untuk melakukan internet. Internet telah membuat remaja kecanduan, karena di internet menawarkan berbagai fasilitas informasi, mainan, dan hiburan yang membuat remaja tidak ingin meninggalkan internet. Tanda-tanda remaja yang kecanduan internet, antara lain remaja merasa senang dengan internet, durasi penggunaan internet terus meningkat, menjadi cemas dan bosan ketika harus melalui beberapa hari tanpa internet.

*Internet addiction* adalah pemakaian internet secara berlebihan yang ditandai dengan gejala-gejala klinis kecanduan, seperti keasyikan dengan objek candu, pemakaian yang lebih sering terhadap objek candu, tidak memperdulikan dampak fisik maupun psikologis pemakaian dan sebagainya. *Internet Addiction* sebagaimana kecanduan obat-obatan, alkohol dan judi akan mengakibatkan kegagalan akademis, menurunkan kinerja, perselisihan dalam perkawinan bahkan perceraian. (Young, 1996b:20)

*Internet Addiction Disorder* (IAD) atau gangguan kecanduan internet meliputi segala macam hal yang berhubungan dengan internet seperti jejaring sosial, email, pornografi, judi *online*, *game online*, *chatting* dan lain-lain. Jenis gangguan ini memang tidak tercantum pada

manual diagnostik dan statistik gangguan mental, atau yang biasa disebut dengan DSM, namun secara bentuk dikatakan dekat dengan bentuk kecanduan akibat judi, selain itu badan himpunan psikolog di Amerika Serikat secara formal menyebutkan bahwa kecanduan ini termasuk dalam salah satu bentuk gangguan. (Herlina Siwi, 2004:2)

Greenfield (dalam Young, 2007:3) menemukan bahwa pecandu *online* merasakan rasa perpindahan ketika *online* dan tidak mampu mengelola aspek-aspek utama dari kehidupan mereka karena mereka keasyikan dengan *online*. Mereka mulai kehilangan tenggat waktu yang penting di tempat kerja, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga mereka, dan perlahan-lahan menarik diri dari rutinitas normal mereka. Mereka mengabaikan hubungan sosial dengan teman-teman mereka, rekan kerja, dan dengan komunitas mereka, dan akhirnya, hidup mereka menjadi tidak terkendali karena internet. Seperti kecanduan, mereka menjadi dikonsumsi dengan kegiatan internet mereka, lebih memilih *game online*, *chatting* dengan teman *online*, atau perjudian melalui internet, secara bertahap mengabaikan keluarga dan teman-teman dalam pertukaran untuk waktu soliter di depan komputer.

Hasil suatu pendapat *online* oleh salah satu internet provider di Jerman, yang diikuti oleh sekitar 1900 responden, menyatakan bahwa sekitar 12% responden menghabiskan waktu lebih dari 10 jam sehari untuk *online*, dan sekitar 13% responden mengaku menghabiskan waktu 6-10 jam sehari untuk *online*. Di China, sekitar 6,4% mahasiswanya mengalami kecanduan internet. Rata-rata, mereka menghabiskan 38,5 jam dalam seminggu untuk *online*. Sedangkan di Finlandia, banyak remaja yang sedang menjalani wajib militer terpaksa dipulangkan, karena *internet addiction*, dan tidak dapat beradaptasi dengan baik dengan remaja-remaja lainnya. (Irawati, iprillia.multiply.com).

Ditemukan kasus di Amerika dimana seseorang harus tidak lulus karena tidak pernah menghadiri kelas untuk sibuk berinternet. Sedangkan untuk kasus di dalam negeri sendiri adalah seorang gadis usia 12 tahun kabur dari

rumahnya selama 2 minggu, selama itu gadis tersebut mengaku tinggal disebuah warnet untuk memainkan *game online* (sumber: Media Indonesia, 2008:7).

Seorang pakar psikolog di Amerika David Greenfield menemukan sekitar 6% dari pengguna internet mengalami kecanduan. Orang-orang tersebut mengalami gejala yang sama dengan kecanduan obat bius, yaitu lupa waktu dalam berinternet. Kebanyakan orang yang kecanduan internet ini dikarenakan mereka menemukan kepuasan di internet, yang tidak mereka dapatkan di dunia nyata. Internet telah membuat remaja kecanduan, karena di internet menawarkan berbagai fasilitas informasi, mainan, dan hiburan yang membuat remaja tidak ingin meninggalkan internet. Kebanyakan mereka terperangkap pada aktivitas negatif seperti *games*, judi dan *sex online* walaupun tidak semua.

Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginan untuk online sehingga kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya (Young, 1996b, 21). *Internet addiction* sebagaimana 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, bahkan di Amerika Serikat sendiri telah berdiri panti rehabilitasi untuk menyembuhkan bentuk kecanduan khusus internet. Kebiasaan yang tidak terkendali memang terkadang dapat menimbulkan petaka tersendiri bagi diri kita, dengan tidak bisa mengatur lamanya durasi berinternet, menghabiskan waktu dan menghancurkan semua tanggung jawab dalam kehidupannya.

Menurut Chaplin, (2001:450) *self control* sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan, merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Di mana *self control* ini penting untuk dikembangkan karena individu tidak hidup

sendiri melainkan bagian dari kelompok masyarakat. Individu mampu mengontrol diri berarti individu memiliki *self control*. Gangguan *self control* pada remaja yang menimbulkan kecanduan pada internet merupakan gangguan yang dideskripsikan sebagai gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk mengakses internet tanpa melibatkan penggunaan obat atau zat adiktif.

Pengguna internet yang mempunyai *self control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi dapat 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 (Herlina Siwi, 2004, 9).

Penelitian Herlina (2004) mengenai hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet di Jogjakarta menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Kategori kontrol diri tergolong tinggi, sedangkan kategori kecanduan internet tergolong sedang. Hal ini dapat dipahami karena sebagian besar subjek penelitian menggunakan internet lebih dari satu tahun dengan lama *online* 4 sampai 5 jam per minggu. Selain itu internet masih merupakan alat komunikasi baru yang belum menjadi gaya hidup di Indonesia, khususnya di Jogjakarta. Internet sudah mulai banyak digunakan tetapi belum menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, salah satunya karena faktor biaya yang harus dikeluarkan untuk memperoleh jasa internet.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuning (2009) tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Surakarta menunjukkan tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa SMP sehingga kontrol diri tidak dapat dijadikan prediktor terhadap variabel kecanduan internet. Kategori kontrol diri tergolong tinggi, sedangkan kategori kecanduan internet tergolong sedang.

Berdasarkan fenomena dan masalah yang timbul permasalahan tentang *internet addiction* yang berdampak negatif pada mahasiswa, baik dampak secara psikologis maupun kehidupan sosial remaja. Sehubungan dengan fenomena yang muncul dilapangan, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang apakah ada hubungan antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Semester 5 UNNES 2010/2011.

## METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES Semester 5 tahun 2010/2011 sejumlah 639 mahasiswa. Subjek penelitian ditetapkan untuk diambil 10% secara random sebagai sampel dari populasi yang berjumlah 639 mahasiswa yaitu 65 mahasiswa dengan menggunakan teknik *proportional sampling*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self control* dengan aitem yang dibuat adalah 50 item dari aspek *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*. Skala kedua yaitu skala *internet addiction* yang dibuat adalah 51 aitem dari aspek *compulsive use*, *loss of control*, *continued use despite adverse consequences*. Alternatif jawaban yang tersedia ada empat, yaitu Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Self control* diukur dengan skala *Self control* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,850. Skala *self control* terdiri dari 31 aitem valid dengan rentang koefisien validitas dari 0,252 sampai dengan 0,680. *Internet addiction* diukur dengan menggunakan skala *internet addiction*. Skala *internet addiction* mempunyai koefisien reliabilitas sebesar 0,868. Skala *internet addiction* terdiri dari 33 item valid dengan rentang koefisien validitas dari 0,267 sampai dengan 0,731. Uji korelasi menggunakan teknik *korelasi product moment* yang dikerjakan menggunakan bantuan program SPSS 12.0 for windows.

Hasil penelitian menunjukkan variabel *self control* tergolong rendah dengan persentasi 93,85%, berarti bahwa mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku, mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik terhadap internet. Variabel *internet addiction* tergolong tinggi dengan persentasi 96,92%, hal ini berarti mahasiswa mengalami kecanduan dalam berinternet, yang ditandai dengan mahasiswa selalu tertuju pada internet, kurang dapat dalam mengontrol penggunaan internet. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa FIP semester 5 UNNES,. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *korelasi product moment*  $r = -0,752$  dengan signifikansi atau  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,01$ .

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa FIP semester 5 UNNES. Semakin rendah *self control* maka semakin tinggi *internet addiction*. Terujinya hipotesis dalam penelitian ini disebabkan oleh tingginya pemakaian internet secara berlebihan, sehingga dalam mengendalikan perilaku kurang baik atau rendah. Pengguna internet yang mempunyai *self control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Kebiasaan didefinisikan sebagai suatu bentuk perilaku otomatis kurang kesadaran, perhatian, intensionalitas, dan / atau pengendalian. Namun, empat dimensi tersebut adalah independen (Saling & Phillips, 2007). Jadi individu mungkin sangat menyadari perilaku *online* yang berlebihan dan bahkan berniat untuk menghentikan, tapi masih bisa dikatakan memiliki kebiasaan berdasarkan perilaku kurangnya pengendalian, atau kekurangan reaksi diri dalam hal ini. Demikian juga, individu mungkin kurang kesadaran, perhatian, atau intensionalitas tapi masih merasa mengendalikan perilaku media *online*, atau setidaknya memiliki kegagalan dalam mengontrolnya (Young, 1996:65).

*Self control* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan semester 5 berada pada kategori rendah dengan persentase 93,85%.

Artinya bahwa kurangnya mahasiswa dalam mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku dalam bermain internet yang berlebihan, kurang mampu dalam mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik terhadap internet. *Internet addiction* tergolong tinggi dengan persentasi 96,92%, hal ini berarti mahasiswa mengalami kecanduan dalam berinternet, yang ditandai dengan mahasiswa selalu tertuju pada internet, kurang dapat dalam mengontrol penggunaan internet.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data serta uraian-uraian pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan bahwa *self control* terhadap *internet addiction* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan berada pada kategori rendah, hal ini berarti mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku dalam bermain internet yang berlebihan (waktu yang tidak terkontrol), kurang mampu dalam mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik terhadap internet.

*Internet addiction* mahasiswa FIP tergolong tinggi, hal ini berarti mahasiswa FIP mengalami kecanduan dalam berinternet, yang ditandai dengan mahasiswa selalu tertuju pada internet, kurang dapat dalam mengontrol penggunaan internet, dan dalam penggunaan internet digunakan untuk melarikan diri dari masalah.

Uji hipotesis antara *self control* dengan *internet addiction* diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan semester 5 Universitas Negeri Semarang tahun 2010/2011.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2000. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi kelima. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Metode Penelitian*. Edisi 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun, J.F dan Accocella, J.R. 1990. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Edisi ke tiga (Alih bahasa : Prof. Dr. Ny. R. S. Satmoko). Semarang : IKIP Semarang Press.
- Chaplin J. P. 2001. *Kamus Psikologi*. Cetakan Ke tujuh. Alih bahasa : Kartini Kartono. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Chaplin, JP. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi (Penerjemah Dr. Kartini Kartono)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- D.NG, Brian and Peter. Volume 8, number 2, 2005. *Addiction to the Internet and Online Gaming*. *CyberPsychology & Behavior*
- Dyah D.W, Rahayuning.2009. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Skripsi thesis (tidak ditrbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- F. Johnson, Nicola. 1976. *The Multiplicities of Internet Addiction*. Australia: Mixed Sources
- Garcia Duran, Maria. 2003. *Internet Addiction Disorder*. All Psychology Journal
- Herlina Siwi, W. 2000. *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet, Skripsi (tidak diterbitkan)*, Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- J, Suller. 2004. *Computer and Cyberspace Addiction*. International Journal of Applied Psychoanalytic Studies
- Mukodim, Didin, dkk. Agustus 2004. *Peranan Kesepian Dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder Terhadap Prestasi Belajar*

- Mahasiswa Universitas Gunadarma. Depok :*  
Jakarta
- Nazir, Moh, Ph.D. 2005. *Metode Penelitian*.  
Ciawi: Ghalia Indonesia
- Padwa, Howard and Jacob.C. 2010. *Addiction (A Reference Encyclopedia)*. Santa Barbara:  
California
- Qomariyah, Nur Astutik. *Perilaku Penggunaan Internet pada Kalangan Remaja di Perkotaan*.  
Universitas Airlangga Surabaya
- Widiana, S. Herlina. Januari 2004. Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet.  
*Humanitas: Indonesian Psychological Journal* Vol.1 No.1, 6-16.
- Young, Kimberly S. *Internet Addiction (A New Clinical Phenomenon and Its Consequences)*.  
St.Bonaventure University Center for Online Addiction
- Young and Cristiano. 2010. *Internet Addiction (A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment)*. America : United States of America
- Young and Robert. 1988. *The Relationship Between Depression and Internet Addiction*.  
Paper published in Cyber Psychology & Behavior
- <http://kesehatan.kompas.com/read/xml/2009/09/04/11040257/kecanduan.internet.ikut.rehabilitasi.saja>
- <http://www.minddisorders.com/Flu-Inv/Internet-addiction-disorder.html>
- <http://www.psychologytoday.com/articles/199803/trapped-in-the-web>  
<http://allpsych.com/journal/internetaddiction.html>
- <http://www.iprillia.multiply.com/blog/2005-04-07.html>
- [http://www.mediaindonesia.com/data/pdf/pagi/2008-12/2008-12-24\\_17.pdf](http://www.mediaindonesia.com/data/pdf/pagi/2008-12/2008-12-24_17.pdf)
- [www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)
- [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)