

Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung

Erna Irawan¹, Mery Tania², Ajeng Sri Rahayu Pratami³

¹Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, stnaira@gmail.com

² Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, mery@ars.ac.id

³Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, ajengpratami2013@gmail.com

ABSTRAK

Survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa terjadi peningkatan setiap tahun nya dalam penggunaan internet. Berdasarkan hal tersebut timbul berbagai masalah, diantaranya yaitu kecanduan internet. Terdapat faktor dominan yang mempengaruhi kecanduan internet tersebut yaitu faktor kontrol diri. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung. Penelitian ini bersifat *Survey Analitik* yang dirancang dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus. Populasi sebanyak 1000 siswa dengan sampel sebanyak 106 siswa. Penentuan subjek penelitian menggunakan metode *Accidental Sampling*. Pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa Skala Kecanduan Internet oleh Young 1998 dan Skala Kontrol diri oleh Averill. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Univariat* dengan uji *Distribusi Frekuensi* untuk mendeskripsikan setiap variabel, hasilnya bahwa hampir seluruhnya responden mempunyai kontrol diri yang sedang (93,4%) 99 responden. Kemudian sebagian besar responden mengalami tingkat kecanduan internet yang sedang (67,9%) 72 responden. Serta digunakan teknik analisis *Bivariat* dengan metode analisis data uji *Spearman Rank*, hasilnya diperoleh nilai korelasi sebesar $r = -0,391$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Maka terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung, yang artinya semakin tinggi kontrol diri, maka kecanduan internet semakin rendah dan begitupun sebaliknya. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengungkapkan faktor-faktor lain selain kontrol diri yang mempengaruhi kecanduan internet pada remaja.

Kata kunci : Kontrol diri, Kecanduan Internet, Remaja

ABSTRACT

The Indonesian Internet Service Providers Association (APJII) survey states that there is an increase every year in internet usage. Based on this, various problems arise, including internet addiction. There is a dominant factor that affects internet addiction, namely the self-control factor. Therefore this study aims to determine the relationship between self-control and internet addiction in adolescents at SMAN 11 Bandung. This research is an analytical survey designed with a cross sectional approach, namely by approaching, observing or collecting data at once. Population of 1000 students with a sample of 106 students. Determination of research subjects using the Accidental Sampling method. Data collection used measuring tools in the form of the Internet Addiction Scale by Young 1998 and the Self-Control Scale by Averill. In this study, using the Univariate analysis technique with the Frequency Distribution test to describe each variable, the result was that almost all respondents had moderate self-control (93.4%) of 99 respondents. Then most respondents experienced a moderate level of internet addiction (67.9%) 72 respondents. As well as using the Bivariate

analysis technique with the Spearman Rank test data analysis method, the results obtained a correlation value of $r = -0.391$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). So there is a significant negative relationship between self-control and internet addiction in adolescents at SMAN 11 Bandung, which means that the higher self-control, the lower the internet addiction and vice versa. For further researchers, it is hoped that it can reveal other factors besides self-control that affect internet addiction in adolescents.

Keywords: Self-control; Internet Addiction; Adolescents

Naskah diterima: 2020; Naskah direvisi: 2020; Naskah diterbitkan: 2020

PENDAHULUAN

Fenomena penggunaan teknologi yang berkembang pesat di zaman ini mampu mengubah pola kehidupan masyarakat dalam hal pemenuhan informasi hampir diseluruh dunia salah satunya adalah penggunaan internet.

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia APJII (2018) menyebutkan bahwa pada tahun 2018 pengguna internet dari total keseluruhan penduduk Indonesia sebanyak 64,8% yaitu 171,17 juta jiwa pengguna internet. Hal tersebut membuktikan bahwa telah terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu pada tahun 2017 sebanyak 54,68% adalah pengguna internet. Di Indonesia pulau jawa mendominasi pengguna internet dan Jawa Barat memiliki presentase pengguna internet tertinggi yaitu 16,7% dibandingkan dengan pulau jawa lainnya. Secara keseluruhan pengguna internet yang dimaksud tersebut diantaranya adalah remaja dengan umur 15-19 tahun sebanyak 91% adalah pengguna internet. CNN Indonesia (2019) menyebutkan bahwa hasil survei dari Siberkreasi Kemenkominfo tahun 2018 yaitu penggunaan internet pada pelajar SMA di Kota Bandung. Hasilnya yang menggunakan internet untuk hiburan 42%, media sosial 33,4%, tugas sekolah 14,4%, dan *chatting* 10%. Survei Siberkreasi ini mengumpulkan 2000 responden dengan rentang usia 13-18 tahun, yang masih duduk di SMA/Sederajat. Dari data tersebut dapat

disimpulkan bahwa penggunaan internet pada remaja cukup tinggi. Penggunaan internet yang meningkat secara terus menerus akan menimbulkan perilaku kompulsif dalam menggunakan internet yang sulit untuk dikendalikan. Kemudian secara otomatis menjadikannya kecanduan internet.

Terdapat beberapa faktor dalam kecanduan internet yaitu menurut Yanuar (2005, dalam Anggraeni, Praherdiono dan Sulthoni, 2019) pada sampel berjumlah 86 mahasiswa yaitu 40 mahasiswa laki-laki 46 mahasiswa perempuan. Menyatakan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecanduan internet yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal tersebut meliputi keluarga, teman sebaya dan sosial budaya. Sedangkan faktor internalnya merupakan kepribadiannya sendiri seperti *self control*, minat, motif dan usia. Peneliti lain mengatakan bahwa dari beberapa faktor kecanduan internet tersebut kontrol diri merupakan faktor yang paling penting. Mereka yang memiliki kontrol diri yang buruk secara langsung mempengaruhi perilaku bermasalah, dan menyatakan bahwa peningkatan kontrol diri sangat penting untuk mengurangi perilaku bermasalah seperti kecanduan internet (Kim., Hong., Lee., dan Hyun, 2017).

Temuan bahwa kecanduan internet diantaranya berhubungan dengan kontrol diri seperti terdapat pada penelitian Setiawan, Kurnaningsih, dan Setyorini (2019). Hasil penelitiannya terdapat

hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga. Artinya bahwa kecanduan internet tersebut disebabkan oleh kontrol diri yang rendah yaitu siswa tidak mampu mengontrol dirinya yang menyebabkan terjadinya kecanduan internet.

Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian dari Udiarto dan Astuti (2019) pada siswa SMA di Temanggung. Sampel penelitian sebanyak 167 siswa yaitu siswa pada tahun ajaran 2017/2018. Menerangkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan internet. Hasil uji hipotesis ini mengandung pengertian bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet. Artinya semakin tinggi kontrol diri, maka kecanduan internet semakin rendah dan apabila semakin rendah kontrol diri, maka kecanduan internet semakin tinggi.

Salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) yang menjadi sekolah favorit bagi masyarakat di wilayah Bandung adalah SMAN 11 Bandung. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, SMAN 11 Bandung merupakan sekolah favorit yang memiliki jumlah murid cukup banyak, hal ini tentu dapat berpengaruh kepada tingginya penggunaan terhadap internet. Sekolah ini juga terletak di perkotaan yang memiliki kualitas baik dalam jangkauan internet. Oleh karena itu sekolah ini dipilih untuk lokasi penelitian.

Studi pendahuluan telah dilakukan kepada 20 siswa siswi SMAN 11 Bandung. Hasilnya adalah beberapa dari mereka mencoba untuk mengurangi jumlah waktu penggunaan internet namun gagal karena 16 siswa setuju kesulitan mengontrol dirinya agar menolak ajakan teman untuk mengakses internet. Selain itu terdapat siswa siswi yang lebih sering mendapati dirinya *online* lebih lama dari

yang diinginkannya sehingga mereka tidak bisa mengontrol dirinya untuk menghentikan penggunaan internet.

Maka dari itu peneliti memutuskan untuk meneliti lebih lanjut untuk membuktikan bahwa ada atau tidaknya hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja siswa siswi SMAN 11 Kota Bandung. Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dipaparkan diatas maka peneliti juga memandang penting untuk melanjutkan penelitian lebih dalam mengenai “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMAN 11 Bandung”.

KAJIAN LITERATUR

Hurlock (1992) dan Santrock (2003, dalam Ahyani dan Astuti, 2018) menyebutkan bahwa remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Dalam arti kata lain *adolensence* mempunyai arti yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik.

Batasan usia yang umum digunakan oleh para ahli adalah dalam rentang 12 hingga 21 tahun, seperti yang dikatakan Sunardi (2017) dan Kemenkes RI (2017) menyebutkan batasan usia pada remaja sebagai berikut : 1) Masa remaja awal 12-15 tahun, 2) Masa remaja pertengahan 15-18 tahun, dan 3) Masa remaja akhir 18-21 tahun.

Selanjutnya kecanduan internet didefinisikan sebagai suatu kondisi yaitu ketika seseorang telah kehilangan kendali atas penggunaan internet. Mulai menggunakan internet secara berlebihan sampai mereka mendapatkan konsekuensi yang menimbulkan suatu masalah, dan akhirnya memberi pengaruh negatif pada kehidupannya (Winther, 2014 dan Scimeca et al, 2013, dalam Bozoglan, 2018).

Agusta (2016) mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor dan aspek yang

mempengaruhi kecanduan yaitu

1. Faktor internal
Merupakan faktor yang paling beresiko menyebabkan kecanduan dengan presentasi skor tertinggi dari faktor lainnya yaitu 64%. Faktor tersebut terdiri dari aspek kontrol diri rendah dengan nilai tertinggi sebanyak 41,96%, lalu *sensation seeking* tinggi 39% dan *self esteem* yang rendah 27,13%.
2. faktor situasional
Merupakan faktor kedua yang beresiko, terdiri dari aspek tentang situasi psikologis individu.
3. Faktor eksternal
Merupakan faktor ketiga yang beresiko, terdiri dari aspek tentang pemaparan media yang tinggi terhadap *smartphone*.
4. Faktor sosial
Merupakan faktor keempat yang beresiko, terdiri dari aspek tentang interaksi sosial siswa.

Dapat disimpulkan aspek kontrol diri yang rendah merupakan aspek yang paling mempengaruhi faktor internal dibanding dengan faktor-faktor lainnya. Pengukuran kuesioner kecanduan internet diukur dengan skala Internet Addiction Test (IAT) yang dikembangkan oleh Young pada tahun 1998 (Muliana, 2019). Penilaian kecanduan internet adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

- Rendah : $X < 37,33$
- Sedang : $37,33 \leq X < 58,67$
- Tinggi : $X \geq 58,67$

Harahap (2017) menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan seorang individu dalam kepekaan membaca situasi dari lingkungan. Serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi, untuk memperlihatkan dirinya dalam melakukan sosialisasi mengenai kemampuan untuk mengendalikan

perilakunya.

Ghufron et al., (2011, dalam Muliana, 2019) kontrol diri yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut :

1. Faktor Internal
Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah usia jadi semakin bertambahnya usia individu maka semakin baik pula kemampuan individu dalam mengontrol dirinya.
2. Faktor Eksternal
Diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga ini menentukan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Terutama peran orang tua dalam menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini dan orang tua juga konsisten dalam menerapkan kedisiplinan ini sehingga dapat tertanam pada diri anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Pengukuran kuesioner kontrol diri diukur dengan skala *Self Control Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Averill (dalam Leonardhi, 2018 dan Ghufron, 2010). Penilaian kecanduan internet adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

- Rendah $X < 78$
- Sedang $78 \leq X < 117$
- Tinggi $117 \geq X$

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah salah bentuk penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik korelasi atau hubungan yang bermaksud untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kecanduan internet dengan kontrol diri pada remaja. Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2020 – Agustus 2020. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SMAN 11 Bandung.

Populasi adalah suatu objek atau subjek

yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang akhirnya akan ditarik sebuah kesimpulan, sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah populasi dari siswa siswi SMAN 11 Kota Bandung yang berjumlah 1000 siswa. Kemudian penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling* dengan sasaran remaja siswa-siswi SMAN 11 Bandung. Hasilnya sampel yang diambil berjumlah 106 responden berdasarkan lama waktu penelitian yang dilakukan yaitu selama 2 minggu.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah *Self Control Scale (SCS)* yang dikemukakan oleh Averill (dalam Leonardhi, 2018 dan Ghufro, 2010). Sedangkan Instrumen kuesioner kecanduan internet diukur dengan skala *Internet Addiction Test (IAT)* yang dikembangkan oleh Young pada tahun 1998 (Muliana, 2019).

Adapun untuk instrumen kecanduan internet dibagi menjadi beberapa indikator / aspek pernyataan yang *favorable* yaitu mengutamakan 5 pernyataan, penggunaan berlebihan 4 pernyataan, mengabaikan pekerjaan 1 pernyataan, antisipasi 2 pernyataan, ketiadaan kendali diri 3 pernyataan, melalaikan kehidupan sosial 1 pernyataan. Sedangkan untuk instrumen kontrol diri dibagi menjadi beberapa indikator / aspek pernyataan yang *favorable* dan *unfavorable* yaitu : Kemampuan mengontrol Perilaku *favorable 3, unfavorable 4*, Kemampuan mengontrol stimulus *favorable 2, unfavorable 5*, Kemampuan mengantisipasi peristiwa *favorable 4, unfavorable 4*, Kemampuan menafsirkan peristiwa *favorable 4, unfavorable 5*, Kemampuan mengontrol keputusan

favorable 4, unfavorable 4.

Hasil uji validitas kuesioner *Self Control Scale (SCS)* dengan rentang 0,264 - 0,875, Sedangkan *Internet Addiction Test (IAT)* dengan rentang 0,324 sampai dengan 0,666. Kemudian pada uji reabilitas didapatkan hasil kuesioner *Self Control Scale (SCS)* diperoleh nilai koefisien *Alpha Cornbach* sebesar 0,750. Sementara kuesioner *Internet Addiction Test (IAT)* diperoleh nilai koefisien *Alpha Cornbach* sebesar 0.839. Sehingga dapat dinyatakan bahwa kedua alat ukur tersebut reliabel dan dengan demikian alat ukur tersebut dapat digunakan.

Dalam penelitian ini analisis *Univariat* digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian yaitu kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja. kemudian dibuat menjadi *distribusi frekuensi* oleh Arikunto (2010) sebagai berikut:

Tabel 1.
Tabel Distribusi Frekuensi

Presentase (%)	Kategori
0%	Tidak satupun
1% - 30%	Sebagian kecil
31% - 49%	Hampir separuhnya
50%	Separuhnya
51% - 80%	Sebagian besar
81% - 99%	Hampir seluruhnya
100%	Seluruhnya

Untuk mengetahui hubungan antar variabel dilakukan analisis *Bivariat*, kemudian untuk membuktikan adanya tidaknya hubungan tersebut maka juga dilakukan uji korelasi *Spearman*. Jika nilai $p\text{-value} < \alpha$, nilai $\alpha = 0,05$ artinya ada korelasi yang bermakna atau signifikan antara dua variabel yang diuji. Sedangkan jika nilai $p\text{-value} \geq \alpha$, nilai $\alpha = 0,05$ maka tidak ada korelasi yang bermakna atau signifikan antara dua variabel yang diuji.

Kemudian akan diukur dengan tingkat kekuatan korelasi oleh Pallant (2011) seperti berikut:

Tabel 2.
Tabel Kriteria Tingkat Kekuatan Korelasi

Nilai koefisien korelasi	Tingkat hubungan
0,00-0,25	Hubungan sangat lemah
0,26-0,50	Hubungan cukup
0,51-0,75	Hubungan kuat
0,76-0,99	Hubungan sangat kuat
1,00	Hubungan sempurna

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik responden.

Berdasarkan data yang telah diperoleh hampir seluruhnya responden (93,4%) yaitu 99 responden berada pada kelompok remaja pertengahan. Kemudian berdasarkan jenis kelamin sebagian besar (61,3%) yaitu 65 responden berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya untuk durasi penggunaan internet menunjukkan hampir seluruhnya responden (89,6%) yaitu 95 responden menghabiskan waktu <6 Jam/Hari dalam menggunakan internet.

Gambaran kontrol diri.

Tabel 3.
Distribusi Tingkat Kontrol Diri Pada Remaja (N=106).

Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	$78 \leq X < 117$	99	93,4%
Tinggi	$117 \geq X$	7	6,6%

Tabel 3. Menunjukkan gambaran kontrol diri pada penelitian ini hasilnya menunjukkan bahwa hampir seluruhnya remaja memiliki kontrol diri yang sedang, yaitu sebanyak (93,4%) 99 responden dari 106 responden. Dapat diartikan perilaku *self control* pada sebagian besar responden tidak begitu tinggi namun juga

tidak begitu rendah.

Terbukti oleh adanya jawaban responden mengenai pernyataan pada aspek kemampuan mengontrol perilaku, seperti sebagian besar siswa setuju dengan pernyataan bahwa dirinya berusaha tidak meluapkan kejenuhan dengan mengakses internet. Kemudian sebagian besar siswa setuju dengan pernyataan tidak akan mengakses internet pada saat belajar untuk ujian karena dapat mengganggu konsentrasi belajarnya. Hal ini membuktikan bahwa siswa siswi mempunyai kontrol diri yang cukup baik dalam tingkatan yang sedang, sehingga masih mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan internet.

Selain itu melihat dari karakteristik responden yang sebagian besar pada usia remaja pertengahan dengan kontrol diri sedang yaitu sebanyak 92 responden. Kontrol diri yang sedang dalam penelitian ini dikarenakan terdapat faktor usia yang mempengaruhi. Sesuai penelitian Ghufron et al., (2011, dalam Muliana, 2019) kontrol diri yang dimiliki seseorang dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah usia. Pada dasarnya semakin bertambah usia individu maka semakin baik pula kemampuan individu dalam mengontrol dirinya.

Gambaran Kecanduan Internet.

Tabel 4.
Distribusi Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja (N=106).

Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	$X \geq 58,67$	33	31,1%
Sedang	$37,33 \leq X < 58,67$	72	67,9%
Rendah	$X < 37,33$	1	0,9%

Tabel 4. Menunjukkan gambaran kecanduan internet pada penelitian ini yaitu sebagian besar responden mengalami tingkat kecanduan internet yang sedang (67,9%) yaitu sebanyak 72 responden. Hal ini menunjukkan bahwa

siswa siswi mampu mengendalikan perilaku kecanduan internet sehingga tidak berada pada level kecanduan. Dapat dilihat dari jawaban responden mengenai aspek penggunaan berlebihan pada kuesioner kecanduan internet. Beberapa siswa mengatakan bahwa tidak sering mendapati dirinya *online* lebih lama dari yang diinginkan. Kemudian beberapa orang juga tidak sering merasakan bahwa merasa depresi, murung atau gelisah ketika sedang *offline* dan hal tersebut akan hilang ketika *online* kembali.

Hal tersebut menindikasikan bahwa siswa siswi masih mampu dalam mengendalikan dirinya ketika menggunakan internet, sehingga menimbulkan tingkatan kecanduan internet pada penelitian ini termasuk sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil karakteristik responden yang berada pada usia remaja pertengahan dengan kecanduan internet yang sedang yaitu sebanyak 65 responden. Berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet menurut Yanuar (2005, dalam Anggraeni, Praherdiono dan Sulthoni, 2019). Menyebutkan bahwa salah satu faktor kecanduan internet yang mempengaruhi ialah faktor internalnya yaitu usia seseorang.

Selain itu dilihat karakteristik responden didapatkan juga hasil bahwa remaja laki-laki hampir seluruhnya mengalami kecanduan internet yang sedang yaitu sebanyak 33 responden, sedangkan remaja perempuan sebagian besar mengalami kecanduan internet yang sedang juga sebanyak 39 responden. Dapat dilihat bahwa remaja laki-laki hampir seluruhnya mengalami kecanduan internet yang sedang. Sejalan dengan penelitian Christos (2009, dalam Sidek, Kudus, dan Kamalrudin, 2016) mengklaim bahwa faktor-faktor demografi seperti perbedaan gender memiliki hubungan dengan kecanduan internet. Yaitu pada siswa laki-laki lebih

rentan terhadap kecanduan internet daripada siswa perempuan dan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya.

Hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet.

Tabel 5.

Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja

Hubungan	p-value	r hitung	Keputusan
Kontrol diri dengan kecanduan internet	0,000	-0,391	H ₀ Ditolak

Kategori	Kategori Kecanduan Internet			Total	P-Value	Koefisien Spearman	Korelasi
	Tinggi	Sedang	Rendah				
Kontrol Diri							
Sedang	26 (24,2%)	72 (67,9%)	1 (0,9%)	99 (93,1%)	0,000	-0,391	
Tinggi	7 (6,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	7 (6,6%)			
Total	33 (31,1%)	72 (67,9%)	1 (0,9%)	106 (100%)			

Tabel 5. Menunjukkan hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet. Hasil uji statistik menggunakan *software SPSS 22 spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar $(0,000) < 0,05$. Oleh karena itu H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan dari kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung.

Penelitian ini dapat berhubungan karena diantaranya terdapat usia yang mempengaruhi, usia adalah salah satu faktor dalam kontrol diri yang mempengaruhi dalam hal ini dapat dilihat dari usia responden yang sebagian besar adalah remaja pertengahan. Seperti yang dikatakan oleh Kuss dan Griffiths (2015) yang menyebutkan bahwa pada usia remaja mempunyai fungsi kontrol yang belum cukup terkonsolidasi, sehingga kesadaran mereka terhadap masalah menjadi kurang. Ketika remaja dengan kontrol diri yang kurang ketika menggunakan internet maka akan berpotensi untuk kecanduan internet.

Selain itu dalam penelitian ini terdapat hasil perhitungan koefisien korelasi sebesar -0,391. Hasil perhitungan koefisien korelasi tersebut yaitu (-0,391) yang termasuk ke dalam nilai koefisien

korelasi (0,26-0,50) maka korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung termasuk tingkat hubungan yang cukup. Sedangkan nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini adalah negatif atau tidak searah. Dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 99 responden dengan kontrol diri yang sedang, 26 responden diantaranya memiliki kecanduan internet yang tinggi. Dengan begitu artinya ketika kontrol diri rendah akan meningkatkan kecanduan internet, begitupun sebaliknya ketika kontrol diri yang tinggi maka akan menurunkan kecanduan internet. Sejalan dengan penelitian Udiarto dan Astuti (2019) menerangkan bahwa pada penelitiannya terdapat korelasi yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Pada penelitiannya dengan 167 siswa SMA didapatkan hipotesis adanya hubungan negatif antara Kontrol Diri dan Kecanduan Internet. Hasil uji hipotesis ini mengandung pengertian bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara Kontrol Diri dan Kecanduan Internet. Artinya semakin tinggi kontrol diri, maka kecanduan internet semakin rendah dan apabila semakin rendah kontrol diri, maka kecanduan internet semakin tinggi. Namun Anggraeni, Praherdiono dan Sulthoni (2019) menyebutkan bahwa pada penelitiannya terdapat hubungan yang positif antara *self control* dengan *internet addiction disorder* sebesar 61,2%, hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan searah antara *self control tinggi* dan *internet addiction* yang tinggi. Hal tersebut karena adanya kesadaran mahasiswa dalam mengakses internet. *Internet addiction* yang tinggi disebabkan karena adanya tuntutan untuk memenuhi kebutuhan informasinya ataupun sebagai sarana *refreshing*. Maka hal ini dapat saja terjadi dikarenakan kebutuhan yang berbeda dari setiap remaja dalam

menggunakan internet.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

Hampir seluruhnya responden (93,4%) yaitu 99 responden mempunyai kontrol diri yang sedang.

Sebagian besar responden (67,9%) yaitu 72 responden mengalami tingkat kecanduan internet yang sedang.

hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 11 Bandung, dengan uji statistik nilai p-value (0,000) <0,05. Nilai koefisien korelasi -0,391 maka korelasi termasuk tingkat hubungan yang cukup. Kemudian nilai koefisien korelasi yang negatif artinya semakin tinggi kontrol diri, kecanduan internet semakin rendah dan apabila semakin rendah kontrol diri, kecanduan internet semakin tinggi.

Saran

Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja. Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu untuk keperawatan jiwa sebagai referensi dalam pengembangan keperawatan jiwa. Penelitian ini juga membahas tentang kontrol diri pada remaja dan penggunaan internetnya, hal ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam bidang keperawatan anak untuk menambah wawasan bagaimana kontrol diri dan penggunaan internet pada seorang remaja. Selain itu dapat bermanfaat bagi psikolog, konselor sekolah, dan guru dalam pengembangan pencegahan dan program intervensi bagi siswa. Dalam hal ini diketahui bahwa meningkatkan kontrol diri pada remaja adalah salah satu upaya dalam pencegahan agar tidak menjadi adiksi dalam menggunakan internet.

REFERENSI

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3).
- Ahyani, L. N., & Astuti, D., (2018) *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Kudus : Universitas Muria Kudus, 81-83.
- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni, S. (2019). Hubungan Antara Self Kontrol Dan Internet Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131-139.
- APJII (2018). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. *Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia*, Diperoleh 28 Oktober 2019.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bozoglan, B. (Ed.). (2017). *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction*. IGI Global, 32.
- CNN INDONESIA (2019) Remaja Kerap Pakai Internet Untuk Hiburan dan Media Sosial. <https://cnnindonesia.com/teknologi/20190401154314-185-382628/remaja-kerap-pakai-internet-untuk-hiburan-dan-media-sosial>, diperoleh 2 November, 2019.
- 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.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Pusat Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. ISSN 2442-7659.
- 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.
- Kuss., D. J., & Griffiths., M. D., (2015) *Internet Addiction in Psychotherapy*. 18-19.
- Leonardhi, A. (2018). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Mengakses Situs Porno Pada Remaja. (*Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang*).
- Muliana, I. W. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Skripsi. (*Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung*).
- Pallant, Julie. (2011). *SPSS Survival Manual: A Step By Step Guide To Data Analysis Using SPSS*. Open University Press.
- Setiawan, G., Dwi kurnaningsih, Y., & Setyorini, S. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Siswa Kelas Ix Smp Kristen 2 Salatiga. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2).
- Sidek, S., Kudus, N., Izharrudin, S. Z., Kamalrudin, M., Hassan, M. A., & Mohamed, S. (2016). Factors Influencing Internet Addiction Among University Students: A Review. *Science International*, 28(2).
- Sugiyono (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : Alfabeta. 91.

Sunardi, Y., (2017) *Sehat & Cerdas Untuk Remaja*, Yogyakarta : Rapha Publishing.

Udiarto, F. E., & Astuti, K. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sma Di Temanggung. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(3).

BIODATA PENULIS

Erna Irawan, merupakan dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS, lulusan S1 Keperawatan, S1 Teknik Informatika, dan Ners Universitas

BSI, S2 Magister Ilmu Komputer STIMIK Nusamandiri dan S2 Keperawatan Komunitas Universitas Padjadjaran.

Mery Tania merupakan dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS, Lulusan S1 Keperawatan dan Ners Universitas BSI serta S2 Keperawatan Jiwa Universitas Padjadjaran.

Ajeng Sri Rahayu Pratami, merupakan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas ARS.