

Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Internet

Correlative Study: Self-Control of Teenagers with Addictions to Use the Internet

Eka Oktavianto^{1*}, Endar Timiyatun², Atik Badi'ah³

^{1,2}Stikes Surya Global Yogyakarta

³Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

*Email : ekaoktavianto12@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: saat ini pengguna internet di dunia maupun di Indonesia semakin meningkat. Banyak remaja yang mengalami kecanduan dalam menggunakan internet. Kontrol diri diduga mempengaruhi seseorang untuk mengalami kecanduan atau tidak dalam penggunaan internet. **Tujuan:** mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan tingkat kecanduan menggunakan internet pada remaja. **Metode:** jenis penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan menggunakan rancangan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sebanyak 88 remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan uji kendall tau. **Hasil:** mayoritas responden memiliki kontrol diri sangat rendah yakni sebanyak 44 responden (50,0%). Mayoritas responden kecanduan menggunakan internet dalam kategori tinggi yakni sebanyak 42 responden (47,7%). Remaja yang memiliki kontrol diri sangat rendah akan cenderung mengalami kecanduan menggunakan internet dalam kategori tinggi yakni sebanyak 27 responden (30,7%). Hasil uji korelasi Kendall Tau, diperoleh hasil nilai $p = 0,001$ (nilai $p < 0,05$), dan nilai $r = -0,435$. **Kesimpulan:** ada hubungan antara kontrol diri dengan tingkat kecanduan menggunakan internet pada remaja.

Kata kunci: Kontrol diri; kecanduan internet; remaja

Abstract

Background : currently internet users in the world and in Indonesia are increasing. Many teenagers are addicted to using the internet. Self control is thought to influence a person to become addicted or not to use the internet. **Objective :** to determine the relationship between self-control and the level of internet addiction in adolescents. **Methods :** the type of research was descriptive correlative using cross-sectional design. Total sampling technique was used in this study with a total of 88 teenagers in SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. The instrument used was a questionnaire. Data analysis using the Kendall test. **Results :** the majority of respondents had very low self control, as many as 44 respondents (50.0%). The majority of respondents were addicted to using the internet in the high category of 42 respondents (47.7%). Adolescents who have very low self-control will tend to experience addiction to use the internet in the high category of 27 respondents (30.7%). Kendall Tau correlation test results, the results obtained p value = 0.001 (p value < 0.05), and the value of $r = -0.435$. **Conclusion :** there is a relationship between self-control and the level of internet addiction in adolescents.

Keywords: Self-control; internet addiction; adolescents

PENDAHULUAN

Saat ini pengguna internet di dunia maupun di Indonesia semakin meningkat. Di Indonesia perkembangan internet sangat pesat dari tahun ke tahun. Terbukti dari hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2016), bahwa pengguna internet di Indonesia tahun 2016 adalah 132,7 juta user atau sekitar 51,5% dari total jumlah penduduk Indonesia sebesar 256,2 juta.

Kemudahan akses internet ini tidak selamanya berdampak positif. Sebuah penelitian yang diadakan oleh Kementerian Informasi dan Informatika (Kominfo), UNICEF, dan Harvard University mengambil sampel 400 remaja berusia 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi Indonesia. Hasilnya didapatkan bahwa hampir 80% remaja di Indonesia mengalami kecanduan internet. Sebagian besar remaja menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak semestinya. 24% mengaku menggunakan internet untuk berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal, 14% mengakses konten pornografi, dan sisanya untuk game online dan kepentingan lainnya (Hapsari & Ariana, 2015).

Remaja dapat memanfaatkan dengan tepat hasil teknologi berupa internet, seperti untuk berkomunikasi sesuai keperluan mencari informasi dan menjadikan internet sebagai media yang mendukung pembelajaran. Akan tetapi, terdapat juga remaja yang tidak tepat menggunakan internet, yakni menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak diperlukan dengan durasi dan frekuensi yang berlebihan sehingga mengakibatkan kesulitan mengendalikan tindakan mengakses internet, yaitu dikenal dengan istilah kecanduan internet, kegiatan mengakses internet menjadi lebih mudah karena berkembangnya teknologi komunikasi berupa tablet, smartphone, blackberry dan PDA. Kecanduan internet dapat menyerang siapa saja terutama pada remaja (Syahrani, 2015).

Berdasarkan pernyataan Adam (2017), bahwa orang yang terlalu sering menghabiskan waktu untuk online akan menurunkan sistem imun. Akibatnya akan lebih mudah terserang flu dan juga bisa stress jika koneksi internet terputus, stres dapat mempengaruhi kadar hormon kortisol yang akhirnya berdampak pada sistem kekebalan tubuh. Dampak negatif dari kehadiran internet, mengakibatkan seseorang susah dalam manajemen waktu, mengakibatkan seseorang susah tidur atau insomnia, mengalami terganggunya interaksi sosial di lingkungan sosial, dari kehadiran internet akan berdampak pada penurunan prestasi belajar. Menurut Malik dan Rafiq (2016), mengatakan bahwa penggunaan internet dalam jangka panjang juga disertai dengan nafsu makan yang menurun dan menyebabkan bahwa salah satu akibat dari kecanduan internet yaitu memiliki masalah dengan manajemen waktu.

Kecanduan internet yang dialami remaja disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan menggunakan internet yaitu gender, usia, tujuan dan waktu penggunaan internet, kondisi psikologis, lingkungan dan sosial ekonomi. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian, kontrol diri, pengetahuan, dan usia. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Perilaku individu dalam melakukan sosialisasi dipengaruhi oleh faktor kontrol diri. Faktor kontrol diri pada remaja sangat diperlukan karena dorongan-dorongan dan nafsu keinginan semakin menggejolak, terutama dorongan seksual dan agresivitas. Jika seorang remaja tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka remaja akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya kenakalan-

kenakalan pada remaja. Kontrol diri pada remaja yang menimbulkan kecanduan pada internet merupakan gangguan yang dideskripsikan sebagai gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk mengakses internet (Dyah, 2012). Tujuan dari penelitian ini adalah menguji hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan menggunakan internet pada remaja.

METODE

Jenis penelitiannya adalah deskriptif korelatif dengan rancangan cross-sectional atau potong lintang. Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Jumlah responden yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 88 siswa (remaja usia 13-18 tahun). Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat kontrol diri adalah kuesioner kontrol diri, begitu juga untuk mengukur tingkat adiksi menggunakan internet digunakan kuesioner adiksi penggunaan internet. Uji analisis korelasi yang digunakan adalah uji Kendall tau dengan tingkat kesalahan yang digunakan 5%.

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel-tabel berupa hasil analisis univariat karakteristik responden, tingkat kontrol diri remaja serta tingkat kecanduan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Tidak hanya hasil analisis univariat, hasil analisis bivariat juga disajikan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan tingkat kecanduan menggunakan internet. Berikut ini merupakan data responden penelitian yang disajikan dengan menggunakan table 1.

Tabel 1. Karakteristik reponden remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

| Karakteristik | Responden | |
|---|-----------|------|
| | n | (%) |
| Kelas/Jurusan | | |
| X/TKJ/1 | 30 | 34,1 |
| X/TKJ/2 | 31 | 35,2 |
| X/TKJ/3 | 27 | 30,7 |
| Usia | | |
| 13-15 tahun | 21 | 23,9 |
| 16-18 tahun | 67 | 76,1 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 77 | 87,5 |
| Perempuan | 11 | 12,5 |
| Penjelasan/informasi perihal internet | | |
| Pernah | 88 | 100 |
| Tidak pernah | 0 | 0 |
| Status Pekerjaan Orangtua | | |
| Bekerja di rumah | 9 | 10,2 |
| Bekerja di luar rumah | 79 | 89,8 |
| Penghasilan Keluarga | | |
| ≥UMK | 82 | 97,7 |
| < UMK | 2 | 2,3 |
| Aturan Menggunakan Internet saat dirumah | | |
| Ada | 7 | 7,9 |
| Tidak ada | 81 | 92,1 |
| Total | 88 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1 tersebut, terlihat bahwa mayoritas responden berusia 16-18 tahun sebanyak 67 responden (76,1%), jenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 77 responden (87,5%), orangtua bekerja di luar rumah yakni sebanyak 79 responden (89,8%), dan penghasilan orangtua rata-rata \geq UMK yakni sebanyak 82 responden (97,7%), serta tidak ada aturan dalam menggunakan internet saat di rumah yakni sebanyak 81 responden (92,1%).

Berikut merupakan hasil pengolahan data kontrol diri pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hasil tersebut disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Kontrol Diri pada Remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

| Tingkatan Kontrol Diri | n | % |
|------------------------|-----------|------------|
| Sangat Rendah | 44 | 50,0 |
| Rendah | 13 | 14,8 |
| Tinggi | 33 | 35,2 |
| Total | 88 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa mayoritas kontrol diri pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta dalam kategori sangat rendah yakni sebanyak 44 responden (50,0%).

Berikut merupakan hasil pengolahan data kecanduan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hasil tersebut disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Kecanduan menggunakan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

| Tingkat Kecanduan Menggunakan Internet | n | % |
|--|----|-------|
| Rendah | 28 | 31,8 |
| Sedang | 18 | 20,5, |
| Tinggi | 42 | 47,7 |
| Total | 88 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa mayoritas tingkat kecanduan menggunakan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta dalam kategori tinggi yakni sebanyak 42 responden (47,7%). Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel kontrol diri dengan variabel kecanduan menggunakan internet pada remaja dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji korelasi *Kendal Tau*(τ). Hasil dari pengujian tersebut disajikan pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Tabulasi silang hubungan kontrol diri dengan kecanduan menggunakan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

| Kontrol Diri | Kecanduan Menggunakan Internet | | | | | | | | Nilai p | Nilai r |
|---------------|--------------------------------|------|--------|------|--------|------|-------|------|---------|---------|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | Total | | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | | |
| Sangat Rendah | 8 | 9,1 | 9 | 10,2 | 27 | 30,7 | 44 | 50,0 | 0,001 | -0,435 |
| Rendah | 1 | 1,1 | 6 | 6,8 | 6 | 6,8 | 13 | 14,8 | | |
| Tinggi | 19 | 21,6 | 3 | 3,4 | 9 | 10,2 | 31 | 35,2 | | |
| Total | 28 | 31,8 | 18 | 20,5 | 42 | 47,7 | 88 | 100 | | |

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki kontrol diri sangat rendah akan cenderung mengalami kecanduan menggunakan internet dalam kategori tinggi yakni sebanyak 27 responden (30,7%). Hasil uji korelasi *Kendall Tau*, diperoleh hasil nilai $p = 0,0001$ (nilai $p < 0,05$). Karena nilai $p < 0,05$, maka disimpulkan terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan menggunakan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Nilai $r = -0,435$ menunjukkan bahwa terdapat kekuatan hubungan yang cukup kuat dengan arah hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan menggunakan internet. Hal ini berarti jika kontrol dirinya rendah, maka tingkat kecanduan menggunakan internet tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kontrol diri pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta mayoritas dalam kategori sangat rendah yakni sebanyak 44 responden (50,0%). Hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan orangtua dan dukungan keluarga, sosial ekonomi. Hasil penelitian ini mayoritas remaja berusia 16 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional dibandingkan dengan orang dewasa. Ghufron dan Risnawita (2016), menyatakan bahwa kemampuan mengontrol diri yang dimiliki individu berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam seperti hukuman yang dialami sewaktu masih anak-anak. Berdasarkan teori piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal kemampuan kognitif, oleh karena itu remaja mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggung jawabkannya. Saat memasuki usia remaja, kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja emosinya tidak meledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima dan tidak mengganggu orang lain. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan dalam mengontrol dirinya (Nurihsan & Agustin, 2017).

Penelitian ini mayoritas remaja berjenis kelamin laki-laki sebanyak 77 responden (87,5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andaryani (2013), bahwa

terdapat perbedaan tingkat kontrol diri antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki memiliki tingkat kontrol diri lebih rendah daripada perempuan sehingga banyak ditemukan melakukan tindakan negatif dan menyimpang. Dalam teorinya, tindakan negatif dan menyimpang tersebut terkait dengan perilaku kriminal dan kenakalan tetapi dalam penelitian ini penulis mengaitkannya pada perilaku negatif yang lain yaitu kecanduan internet. Berbeda dengan pendapat dikemukakan oleh Shekarkhar & Gibson (2011), yang menyatakan bahwa tinggi rendahnya kontrol diri seseorang tidak ditentukan oleh jenis kelamin. Rendahnya tingkat kontrol diri juga dipengaruhi faktor luar dari masing-masing diri individu. Shekarkhar & Gibson (2011), menilai bahwa beberapa penelitian sebelumnya banyak yang mengabaikan faktor-faktor lain yang menyebabkan rendah atau tingginya tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh individu. Misalnya, ketika individu memiliki akses yang lebih besar untuk melakukan tindakan negatif, individu tersebut cenderung bertindak negatif dan memiliki kontrol diri yang buruk.

Kendala intern yang di hadapai orangtua diartikan sebagai suatu hambatan yang diakibatkan oleh faktor dari dalam diri keluarga, dalam hal ini orangtua seperti kesibukan orangtua bekerja serta kurangnya pengawasan terhadap anak. Orangtua, atau ibu dan bapak memegang peranan yang penting dan amat berpengaruh atas kehidupan remaja. Selain memperhatikan tingkah laku dan perkembangan anak, orangtua harus memenuhi kebutuhan materi dan pendidikan bagi anak dan memenuhi kepentingan umum dalam bermasyarakat, karena itu orangtua harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan tidak jarang orangtua harus bekerja keluar Kota untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya. Orangtua yang bekerja di luar Kota akan meninggalkan anaknya di rumah dengan sodara bahkan tidak jarang anak yang di tinggal sendiri di rumah dan hal tersebut sangat mengganggu perkembangan remaja karna kurangnya perhatian dan bimbingan dari orangtua (Yulianto, 2012). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Istri, (2016), hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa SMK. Mengemukakan bahwa remaja dengan keterampilan sosial rendah cenderung akan mencari teman dan berkomunikasi dengan orang lain melalui dunia maya karena mengalami kesulitan dalam membangun keterampilan sosial dalam kehidupan nyata. Sedangkan remaja yang menguasai keterampilan sosial menjadi pandai bergaul, sehingga tidak cemas apabila harus berhubungan dengan orang lain dan memiliki konsep diri yang lebih tinggi

Faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri rendah yaitu faktor dari keluarga atau lingkungan dari seseorang. Oleh sebab itu, untuk mengontrol diri dari perilaku menyimpang ada juga peran dari orang-orang terdekat salah satunya keluarga atau bisa juga dari orangtua. Hal ini sejalan dengan penelitian Pujawati (2016), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan dukungan orangtua dengan perilaku disiplin pada siswa. Bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan bila anak menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan menjadi diinternalisasi anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Orangtua juga memberikan pengaruh sangat besar bagi anak-anak sesuai dengan penelitian Wattananonsakul, et al. (2010), mengemukakan bahwa pengasuhan positif akan membentuk kontrol diri yang positif pada anak. Selain itu, menurut Ghufron dan

Risnawita (2016), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara terus menerus. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Kontrol diri merupakan hal terpenting dalam membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah yang lebih positif dalam kecanduan menggunakan internet pada remaja, berkaitan dengan individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Ghufron dan Risnawitia, 2016). Manfaat dari kontrol diri menjauhkan diri kita dari tingka laku yang bisa merugikan diri kita sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Tabel 3 dapat diketahui bahwa kecanduan menggunakan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta mayoritas dalam kategori tinggi yakni sebanyak 42 responden (47,7%). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gender, Tujuan dan waktu penggunaan internet, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, dan umur. Hasil penelitian ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 77 responden (87,5%). Sejalan dengan penelitian Nurhidaya (2013), dalam Adam, (2017), jenis kelamin mempengaruhi bentuk-bentuk permainan yang sesuai untuk anak usia sekolah/remaja biasanya remaja laki-laki lebih menggunakan jenis aplikasi terhadap game online, situs porno, dan perjudian online, sedangkan perempuan lebih sering mengalami perilaku kecanduan internet terhadap chatting dan belanja online. Pada beberapa penelitian ditemukan terdapat perbedaan kecanduan internet berdasarkan jenis kelamin. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Young (2016), menyebutkan bahwa kecanduan internet di kalangan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Berbeda dengan Andayani (2013), justru menemukan tingkat kecanduan internet pada laki-laki lebih banyak daripada perempuan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sipal & Bayhan (2010), menyebutkan bahwa terdapat perbedaan waktu menghabiskan internet antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki cenderung banyak menghabiskan waktu lebih lama dengan internet dibandingkan dengan perempuan.

Faktor tujuan dan waktu penggunaan internet, dimana internet menawarkan kemudahan dalam memperoleh informasi dan kemudahan dalam melakukan komunikasi sehingga dapat memenuhi kebutuhan individu khususnya pada emerging adulthood untuk mendapatkan informasi dengan cepat dan kemudahan untuk berhubungan dengan orang lain, dimana hal tersebut menjadi tujuan individu dalam menggunakan internet sehingga menimbulkan peningkatan waktu dalam menggunakan internet. Individu yang mengalami fear of missing out (FoMO) akan meningkatkan penggunaan internet, sebagai contoh ketika individu mengetahui apa yang dilakukan oleh teman sebayanya melalui internet maka individu tersebut akan terus menerus melakukan hal tersebut dan menjadikan aktivitas internetnya semakin meningkat. Aktivitas tersebut nantinya akan meningkatkan durasi waktu dalam penggunaan internet dan dapat menimbulkan efek perasaan cemas dan emosi ketika tidak terpenuhinya durasi dalam menggunakan internet atau tidak dapat terhubung dengan internet online (Marlina, 2017).

Kondisi psikologi remaja dapat mempengaruhi kecanduan menggunakan internet. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indahtiningrum (2013), yang berjudul

hubungan antara kecanduan video game dengan stress pada mahasiswa universitas Surabaya. Aspek perilaku seperti menagis, merokok dan dari reaski-reaksi tersebut dapat mempengaruhi kecanduan game online akibat dari perilaku yang muncul karena stress. Survei di Amerika Serikat menunjukkan bahwa lebih dari 50% individu yang mengalami kecanduan internet juga mengalami kecanduan pada hal lain seperti obat-obatan terlarang, alkohol, rokok dan seks.

Kondisi sosial ekonomi dilihat dari karakteristik penghasilan orangtua perbulan, mayoritas penghasilan orangtua responden adalah antara Rp 1.000.000 – Rp 4.000.000 sebanyak 80 responden (90,9%). Dimana penghasilan orangtua dapat mempengaruhi kegiatan berinternet remaja yang berkaitan dengan uang saku dan pengeluaran remaja untuk memenuhi kebutuhan untuk berinternet. Hal ini sejalan dengan penelitian Mariyanti dan Anggreini, (2014), yang mengemukakan bahwa semakin tinggi tingkat pendapatan orangtua akan mempengaruhi tingkat pengeluaran atau uang saku remaja yang digunakan untuk berinternet baik di warung (warnet) maupun dengan menggunakan handphone.

Remaja dalam penelitian ini usia 16 tahun sebanyak 51 responden (58,0%), masuk dalam kategori usia remaja. Kemudian Santrock (2007), mengemukakan bahwa penggunaan internet yang didominasi remaja dianggap wajar karena faktor di luar keluarga, di mana teman sebaya memegang peranan penting dalam pertumbuhan remaja. Faktor akses wifi sendiri dalam beberapa sekolah telah tersedia. Hal ini juga didukung terhadap sejumlah survei pelajar SMA di Indonesia didapatkan hasil bahwa penggunaan internet didominasi oleh pelajar SMA, pelajar SMA lebih dominan melakukan aktivitas chatting, game onlinedan emailing. Aktivitas-aktivitas ini jauh sekali dari menggunakan internet sebagai sumber informasi atau untuk tugas sekolah (Qomariyah, 2010).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachdianti, (2011), hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat intensitas penggunaan internet tinggi, karena masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Selain itu pada priode ini rasa ingin tahu dan kebutuhanakan informasi mengenai dirina sendiri, masyarakat dan lingkungan mulai meningkat. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah intensitas penggunaan internet.

Hal ini sejalan dengan teori uses and gratification (kegunaan dan kepuasan) oleh Helbert Blumer dan Elihu Katz (1974), yang mengemukakan bahwa konsumen media memiliki kebebasan untuk memutuskan bagaimana (lewat media apa) mereka menggunakan media dan bagaimana media itu akan berdampak pada dirinya. Remaja yang mengalami kecanduan menggunakan internet membuat internet menjadi prioritas atau dijadikan sebagai kebutuhan uatamanya dan lebih penting dari keluarga, teman dan pekerjaan dengan tidak memperhatikan dampak dari kecanduan menggunakan internet yang akantimbul pada dirinya (Dewi, 2011).

Berdasarkan hasil uji korelasi Kendall Tau, antara kontrol diri dengan kecanduan menggunakan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, yaitu nilai $p = 0,001$ (nilai $p < 0,05$), maka terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan menggunakan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Nilai $r = -0,435$ menunjukkan kekuatan hubungan yang cukup kuat dan arah hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan menggunakan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hal ini berarti jika semakin rendah kontrol diri remaja, maka tingkat kecanduan menggunakan internetnya semakin tinggi.

Kontrol diri seseorang erat kaitannya dengan kecanduan dalam penggunaan internet. Adam (2017), mengatakan bahwa remaja sebagai pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku online. Remaja sebagai pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kemampuan, mampu memadukan aktivitas online dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya. Remaja sebagai pengguna internet dengan kontrol diri yang tinggi tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan (perasaan tidak berdaya, cemas, depresi). Sedangkan, remaja sebagai pengguna internet dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur penggunaan internet sehingga perhatian tertuju hanya pada internet, berharap untuk segera online atau memikirkan aktivitas online. Remaja sebagai pengguna internet dengan kontrol diri rendah dapat menghabiskan waktu berjam-jam dengan aktivitas online sehingga melupakan bagian dari kehidupannya seperti waktu belajar, bekerja dan bersosialisasi dengan orang lain, bahkan menggunakan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah.

Tujuan dan waktu penggunaan internet, individu yang kecanduan menggunakan internet diartikan sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet. Hal ini di dukung Young yang menjelaskan bahwa pecandu akan menghabiskan waktu yang lama untuk online, mereka dapat menghabiskan waktu 40-80 jam untuk online per minggu dengan waktu sesi online 20 jam dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Namun durasi online bukanlah kriteria utama untuk mendiagnosa bahwa orang tersebut mengalami kecanduan internet tetapi harus dilihat dari faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan internet (Young, 2016).

Setiap orang dapat mengatur penggunaan internet sesuai dengan kebutuhannya. Hak ini dapat menurunkan kecanduan menggunakan internet dengan cara menemukan keseimbangan dalam dirinya dan setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu, mengatur dan mengarahkan perilaku kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah (Runtukuhu, dkk., 2015). Penelitian ini serupa dengan yang dilakukan oleh Istri (2016), tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah tingkat kecanduan internet, sebaliknya semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi tingkat kecanduan internet.

Faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri rendah yaitu faktor dari keluarga atau lingkungan dari seseorang. Oleh sebab itu, untuk mengontrol diri dari perilaku menyimpang ada juga peran dari orang-orang terdekat salah satunya keluarga atau bisa juga dari orangtua. Hal ini sejalan dengan penelitian Pujawati (2016), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan dukungan orangtua dengan perilaku disiplin pada siswa. Bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan bila anak menyimpang dari yang

sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan menjadi diinternalisasi anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Orangtua juga memberikan pengaruh sangat besar bagi anak-anak sesuai dengan penelitian Wattananonsakul, et al. (2010), mengemukakan bahwa pengasuhan positif akan membentuk kontrol diri yang positif pada anak. Selain itu, menurut Ghufron dan Risnawita (2016), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara terus menerus. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Jika seorang remaja tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka remaja akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya kenakalan-kenakalan pada remaja. Kontrol diri yang tidak berkembang dengan baik, akan menghambat proses pendewasaan individu karena pendewasaan tergantung kemampuan melakukan pengontrolan terhadap dirinya sendiri. Apabila pengguna internet tidak dapat dikontrol, maka dapat berakibat pada timbulnya dampak yang lebih besar seperti kecanduan, depresi, gangguan kecemasan, insomnia dan penarikan diri (Runtutahu, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan menggunakan internet pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Remaja yang memiliki kontrol diri sangat rendah akan cenderung mengalami kecanduan menggunakan internet dalam kategori tinggi. Jika kontrol dirinya rendah, maka tingkat kecanduan menggunakan internet tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka peneliti menyarankan kepada orangtua dan juga pihak sekolah untuk melakukan upaya untuk meningkatkan kontrol diri semisal dengan membuat aturan penggunaan gadget baik di rumah maupun disekolah. Hal tersebut dalam upaya mencegah kejadian kecanduan penggunaan internet pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andaryani, D. & Tairas. 2013. Perbedaan Tingkat Self Control pada Remaja Laki-Laki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 2; No. 03, hal. 206-214.
- Anggreini, R., & Mariyanti, S. 2014. Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, Vol.12, No.1, Hal. 34-44.
- Adam, A. 2017. Pengaruh Konseling Restrukturisasi Kognitif Terhadap Perilaku Compulsive Internet Use (CIU) pada Remaja Kelas XI TKJ di SMK Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta (Skripsi). Yogyakarta: STIKes Surya Global Yogyakarta.

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2016. Survei Internet APJII 2016. Diakses dari <https://apjii.or.id/downfile/file/surveipenetrasiinternet2016.pdf>.
- Dewi, N., & Trikusumaadi, S.K. 2016. Bahaya Kecanduan Internet dan Kecemasan Komunikasi terhadap Karakter Kerja Sama pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Vol. 43, No.3, Hal. 220-230.
- Dyah, D.W.R. 2012. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/5980/1/F100040103.pdf>.
- Ghufron & Risnawita, R. 2016. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Hapsari, A, & Ariana, A.D. 2015. Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 4, No.3, Hal.164-171.
- Istri, D. 2016. Hubungan antara Control Diri dan Keterampilan Social dengan Kecanduan Internet Pada Siswa SMK. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi* hal: 101-109. Diakses dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/bitstream/handle/11617/9266/Dwi%20Istri.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Indahtiningrum, F. 2013. Hubungan antara Kecanduan Video Game Dengan Stress pada Mahasiswa Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 2, No.1, Hal. 23-31.
- Malik, A.U., & Rafiq, N. (2016). Exploring the Relationship of Personality, Loneliness, and Online Social Support With Internet Addication and Procrastination. *Pakistan Journal of Psychology Research*, Vol. 31, No.1, Hal. 93-117.
- Marlina, R.D. 2017. Hubungan antara Fear Of Missing Out (FoMO) dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging Adulthood (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Mercubuana. Diakses dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/129>.
- Nurihsan, A.J., & Agustin, M. 2017. *Dinamika Perkembangan Anak & Remaja Tinjau Psikologi, Pendidikan & Bimbingan*. Jakarta: Refika Aditama.
- Pujawati, Z. 2016. Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Orang Tua dan Perilaku Disiplin Pada Siswa Santri Di Pondok Pasantren Darusa'adah Samarinda. *Ejournal Psikologi*, Vol. 4, No.2, Hal. 227-236.
- Qomariyah, A.N. 2010. Perilaku Penggunaan Internet pada Kalangan Remaja di Perkotaan (Tesis). Surabaya: Universitas Airlangga. Diakses dari <http://repository.unair.ac.id/18241/>.
- Rachdianti, Y. 2011. Hubungan Antara Self-Control dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir (Skripsi). Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. Diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2732/1/YUNIAR%20RACHDIANTI-FPS.PDF>.
- Runtukahu, G.C., Sinolungan, J., & Opod, H. 2015. Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja Di SMKN 1 Bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Vol.3, No.1, Hal. 84-92.
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan Edisi 1*. Jakarta: Kencana Prenada.

- Shekarkhar, Z., & Gibson, C.L. 2011. Gender, Self-Control, and Offending Behaviour Among Latino Youth. *Journal of Contemporary Criminal Justice* Vol. 27, No.1, Hal. 63-80.
- Sipal, R.F., & Bayhan, P. 2010. Preferred computer activities during school age: Indicator of internet addiction. *Procedia-Social and Behavior Science*, Vol. 9; hal. 1085-1089..
- Syahran, R. 2015. Ketergantungan Online Game dan Penaganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* Vol.1, No.1, Hal. 126-136.
- Wattananonsakul, S., Suttiwan, P., & Iamsupasit, S. 2010. Pathway To Smoking and Drinking The Role Of Family Functioning, Supportive Parenting, Self- Control, Risk and Protective Factors In Thai Adolescents. *Journal of Health Research* Vol.24, No.3, Hal. 135-142.
- Young, K.S. 2016. *Internet Addication Test (IAT)*. USA: Stoelting
- Yulianto. 2012. *Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja Ditinjau Dari Pekerjaan Orang Tua Diluar Kota (Skripsi)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari http://eprints.ums.ac.id/20996/13/11._Naskah_Publikasi.pdf