

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN ADIKSI INTERNET PADA MAHASISWA

Fifi Siti Fauziah Yani, Andri Nurmansyah

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Jawa Barat, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
Email: fifisitifauziahyani@gmail.com, andrinurmansyah11@gmail.com

ARTIKEL INFO

Diterima:
10 April 2022
Direvisi:
11 April 2022
Dipublish:
23 April 2022

Kata Kunci:

Adiksi Internet;
Kontrol diri;
Mahasiswa;
Teknologi

ABSTRAK

Teknologi yang maju saat ini serta dapat memberikan kemudahan bagi penggunaannya salah satunya internet. Keterikatan dengan internet semakin lama akan membentuk sebuah kebiasaan yang disebut dengan adiksi internet. Selain itu adiksi internet juga memiliki dampak negatif yang berpengaruh baik pada kesehatan secara fisik maupun mental. Penggunaan internet yang tidak bijak tidak terlepas dari kontrol diri individu yang menggunakan. *Self control* ini merupakan kemampuan inddividu dalam mengontrol perilaku yang tidak diharapkan. Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Kuesioner yang digunakan adalah *Internet addiction Test* (IAT) Versi Indonesia dalam mengujikan perilaku adiksi internet dan kuesioner kontrol diri dalam mengujikan *self control*. Didapatkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) antara *Internet addiction* dan *Self control* adalah sebesar $0,002 < 0,05$, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Self control* dengan *Internet addiction*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kontrol diri dengan adiksi internet pada mahasiswa, dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi internet pada mahasiswa

ABSTRACT

Today's advanced technology and can provide convenience for its users, one of which is the internet. The longer attachment to the internet will form a habit called internet addiction. In addition, internet addiction also has a negatif impact on both physical and mental health. Unwise use of the internet cannot be separated from the self-control of the individual who uses it. Self control is an individual's ability to control unexpected behavior. This study used a descriptive analytic design with a cross sectional approach. The questionnaire used was the Indonesian version of the Internet addiction Test (IAT) in testing internet addiction behavior and the self-control questionnaire in testing self-control. It was found that the value of Sig. (2-tailed) between Internet addiction and Self control is $0.002 < 0.05$, which means that there is a significant relationship between the Self control and Internet addiction variables. Based on the results of research and discussion on the relationship between self-control and internet addiction in students, it can be concluded that there is a relationship between self-control and internet addiction in college students.

Keywords:

*Internet addiction;
Self control;
College student;
Technology*

How to cite:

Yani, Fifi Siti Fauziah, Andri Nurmansyah. (2022) Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa. *Jurnal Health Sains* 3(4). <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i4.474>

E-ISSN:

2723-6927

Published by:

Ridwan Institute

Pendahuluan

Perkembangan teknologi seperti smart phone dan media sosial yang sering digunakan oleh hampir setiap kalangan usia memiliki dampak positif maupun negatif (LAILI, 2015). Salah satu teknologi informasi yang maju saat ini adalah internet (Taufik & Apendi, 2021). Internet menembus banyak aspek melalui kecerdasan buatan yang dapat digunakan dalam mempermudah aktivitas kehidupan sehari-hari (Nguyen et al., 2021). Selain itu, dampak positif dari penggunaan internet dapat memberikan kemudahan dalam memberikan dan menerima pesan, menerima informasi serta sebagai salah satu sarana hiburan (Sari et al., 2017). Keterikatan terhadap internet yang semakin kuat akan membentuk sebuah kebiasaan yang sulit dihilangkan dan membuat kecanduan untuk terus menggunakannya, atau biasa disebut dengan adiksi internet (Sari et al., 2017).

Kecanduan 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 (Ningtyas, 2012). *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 (Ningtyas, 2012). Adiksi *internet* terjadi saat seseorang tidak dapat mengendalikan keinginannya untuk menggunakan internet. Adiksi Internet dibagi menjadi adiksi *cybersex*, *net compulsions*, adiksi *cyber relational*, informasi yang berlebihan, dan adiksi komputer atau permainan (Deslandes & Coutinho, 2020). Dampak negatif dari penggunaan internet berpengaruh pada kesehatan mental yang terdiri dari kecemasan, gangguan konsep diri, sindrom convulsive, gejala withdrawal dan depresi (Meier &

Reinecke, 2021) Sari et al., 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Andriany (2019) mengenai kontrol diri dan kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas X di Yogyakarta, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terhadap hubungan negatif antara kecanduan internet dan kontrol diri pada mahasiswa. Peneliti menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol dirinya maka semakin rendah kecanduan internet yang dimilikinya dan sebaliknya. Salah satu faktor dalam mengontrol kecanduan internet adalah *self control* (Ningtyas, 2012) (Gusty et al., 2020) (Y. E. Putri et al., 2018) (Ream et al., 2011).

Penggunaan internet yang bijak tidak terlepas dari kontrol diri individu dalam menggunakannya (Y. E. Putri et al., 2018) *Self control* adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol atau menghindarkan perilaku yang tidak diharapkan (Endrianto, 2014). 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 (Ningtyas, 2012). 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 (Ningtyas, 2012).

Idealnya individu dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan internet, baik mengontrol diri dari aspek kontrol kognitif, aspek kontrol perilaku, maupun dari aspek kontrol keputusan. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan individu dalam menentukan intensitas waktu yang digunakan, lama

menggunakan internet, materi/konten yang akan diakses di internet maupun dalam memilih fasilitas yang akan digunakan di internet, dengan begitu mahasiswa dapat menggunakannya sesuai kebutuhan dan untuk hal-hal yang positif (Y. E. Putri et al., 2018). Individu yang memiliki masalah terkait dengan mengontrol diri dalam menggunakan internet, yaitu mereka yang terkena dampak negatif internet, dengan ciri-ciri menggunakan internet secara berlebihan, dan menyalahgunakannya untuk hal yang negatif, sehingga dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (Y. E. Putri et al., 2018). Sejalan dengan hasil penelitian menurut (Maulida & Sari, 2017) mengatakan bahwa dampak dari lemahnya kontrol diri individu dalam mengakses internet adalah meningkatnya intensitas penggunaan internet yang dapat menyebabkan kecanduan pada penggunaannya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghubungkan kontrol diri dengan adiksi internet pada mahasiswa. Manfaat dalam penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sebagai landasan literature mengenai hubungan kontrol diri dan adiksi internet.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan survei melalui *google form* dengan jumlah 100 mahasiswa dan penelitian ini menggunakan pengambilan sampel incidental sampling. Subjek dipilih berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu yang kebetulan ditemui dan sesuai dengan kebutuhan penelitian (Endrianto, 2014). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah

mahasiswa yang aktif menggunakan internet minimal 6 bulan.

Kuesioner pertama yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Internet addiction Test (IAT)* Versi Indonesia dalam mengujikan perilaku adiksi internet (Prasojo et al., 2018). Kuesioner IAT terdapat 20 pertanyaan dengan masing-masing memiliki nilai minimal 0 dan maksimal 5 (Prasojo et al., 2018). Kuesioner IAT ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil Cronbach Alpha sebesar 0,895, dianggap memiliki nilai reliabilitas yang baik (Prasojo et al., 2018). Pengelompokan tingkat adiksi internet menurut (Prasojo et al., 2018) berdasarkan pada nilai keseluruhan, sehingga didapatkan:
0-30 : Tingkat penggunaan internet normal
31-49 : Kecanduan internet ringan (*mild*)
50-79 : Kecanduan internet sedang (*moderate*)
80-100 : Kecanduan internet berat (*severe*)

Kuesioner kedua yang digunakan merupakan alat ukur untuk kontrol diri yang di kembangkan oleh Averill dalam (M. S. Putri et al., 2017). Skala ini disusun berdasarkan aspek kontrol diri yang terdiri dari kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kemampuan mengambil keputusan (Y. E. Putri et al., 2018). Kuesioner *self control* ini sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil Cronbach Alpha sebesar 0,790, dianggap memiliki nilai reliabilitas yang baik (Y. E. Putri et al., 2018).

≤ 26 : Kontrol sangat rendah

27– 39 : Kontrol rendah

40– 52 : Kontrol tinggi

≥ 53 : Kontrol Sangat Tinggi

Uji korelasi yang digunakan adalah korelasi Spearman melalui program SPSS 23.0 for Windows.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Tabel 1
Distribusi Frekuensi *Internet addiction*

No.	Skor Adiksi Internet	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	0-30	Tingkat pengguna internet normal	0	0
2	31-49	Kecanduan internet ringan	25	25
3	50-79	Kecanduan internet sedang	68	68
4	80-100	Kecanduan internet berat	7	7

*Mean : 57,81 dan Std. Deviasi : 13,344

Tabel 2
Distribusi Frekuensi *Self control*

No.	Skor Kontrol Diri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 26	Kontrol sangat rendah	0	0
2	27-39	Kontrol rendah	1	1
3	40-52	kontrol tinggi	15	15
4	≥ 53	kontrol sangat tinggi	84	84

*Mean : 73,07 dan Std. Deviasi : 6,237

Tabel 3
Hubungan *Internet addiction* Dengan *Self control* pada mahasiswa

		<i>Internet addiction</i>	<i>Self control</i>
<i>Internet addiction Test</i> Versi Indonesia	Pearson	1	.306*
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		0.002
	N	100	100
Kuesioner <i>Self control</i>	Pearson	.306*	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	0.002	
	N	100	100

B. Pembahasan

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa nilai Sig. (2-tailed) antara *Internet addiction* dan *Self control* adalah sebesar $0,002 < 0,05$, yang bearti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Self control* dengan *Internet addiction*. Sejalan dengan Ningtyas (2012) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi internet. Hal ini menggambarkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri terutama dalam menggunakan internet, maka akan

semakin rendah kecanduan internet yang dimiliki. Setiap individu memiliki mekanisme yang

dapat mengatur dan mengarahkan perilaku yang disebut sebagai kontrol diri (Ningtyas, 2012).

Kontrol diri yang efektif dapat memperbaiki beberapa aspek seperti tingkah laku, disiplin, emosi dan nafsu (Arumsari, 2016). Tabel 2 menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa banyak termasuk kedalam kategori kontrol sangat tinggi. Presentase mahasiswa yang memiliki kontrol sangat tinggi adalah

84%. Kontrol diri sangat diperlukan dalam membaca situasi diri dan lingkungannya dalam mengelola perilaku (M. S. Putri et al., 2017). Selain dari mengontrol perilaku mahasiswa, kontrol diri juga memiliki peran dengan prestasi mahasiswa (Intani & Ifdil, 2018).

Tabel 1 menunjukkan bahwa kecanduan internet yang muncul kebanyakan masuk kedalam kategori kecanduan internet sedang. Persentase mahasiswa dengan kecanduan internet sedang adalah sebesar 68%. Perilaku kebutuhan penggunaan internet terbagi dalam 4 dimensi kepentingan, yaitu informasi, aktivitas kesenangan, komunikasi dan transaksi. Sedangkan pola penggunaan internet saat ini pada setiap kalangan umur masuk ke dalam kategori heavy user, dimana masuk kedalam adiksi (Novianto, 2011). Dampak negatif yang timbul dari kecanduan internet salah satunya dapat mengakibatkan gejala konfusif, withdrawal, gejala toleransi, masalah pengaturan waktu, masalah interpersonal dan kesehatan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kontrol diri dengan adiksi internet pada mahasiswa, dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi internet pada mahasiswa

BIBLIOGRAFI

- Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1). [Google Scholar](#)
- Deslandes, S. F., & Coutinho, T. (2020). The intensive use of the internet by children and adolescents in the context of COVID-19 and the risks for self-inflicted violence. *Ciencia & Saude Coletiva*, 25, 2479–2486. [Google](#)
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *CALYPTRA*, 3(1), 1–11. [Google Scholar](#)
- Gusty, S., Nurmiati, N., Muliana, M., Sulaiman, O. K., Ginantra, N. L. W. S. R., Manuhutu, M. A., Sudarso, A., Leuwol, N. V., Apriza, A., & Sahabuddin, A. A. (2020). *Belajar Mandiri: Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19*. Yayasan Kita Menulis. [Google Scholar](#)
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65–70. [Google Scholar](#)
- LAILI, F. M. (2015). *Penerapan Konseling Keluarga untuk mengurangi kecanduan Game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya*. State University of Surabaya. [Google Scholar](#)
- Maulida, R., & Sari, H. (2017). Kaitan Internet Addiction Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3). [Google Scholar](#)
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. [Google Scholar](#)
- Nguyen, D. C., Ding, M., Pathirana, P. N., Seneviratne, A., Li, J., & Poor, H. V. (2021). Federated learning for internet of things: A comprehensive survey. *IEEE Communications Surveys & Tutorials*. [Google Scholar](#)
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1). [Google Scholar](#)

Scholar

- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., & Hasanuddin, M. O. (2018). *Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia*. [Google Scholar](#)
- Putri, M. S., Daharnis, D., & Zikra, Z. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku membolos siswa. *Konselor*, 6(1), 1–5. [Google Scholar](#)
- Putri, Y. E., Daharnis, D., & Marjohan, M. (2018). Kontrol diri siswa dalam menggunakan internet. *Konselor*, 7(3), 101–108. [Google Scholar](#)
- Ream, G. L., Elliott, L. C., & Dunlap, E. (2011). Playing video games while using or feeling the effects of substances: Associations with substance use problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 3979–3998. [Google Scholar](#)
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Irdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. [Google Scholar](#)
- Taufik, A., & Apendi, T. (2021). *Analisis Dampak Negatif Pergaulan Anak Remaja di Era Globalisasi Dengan Kemajuan Teknologi*. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Fifi Siti Fauziah Yani, Andri Nurmansyah (2022)

First publication right:

Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

