

# KONTROL DIRI DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET

Herlina Siwi Widiana, Sofia Retnowati, Rahmat Hidayat

Fakultas Psikologi UAD, Fakultas Psikologi UGM, Fakultas Psikologi UGM

## Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Subjek penelitian adalah 70 mahasiswa Jurusan Teknik Elektro UGM semester III ke atas yang berusia antara 18 sampai dengan 24 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kecenderungan Kecanduan Internet dan Skala Kontrol Diri. Analisis Data dilakukan dengan teknik korelasi product moment.*

*Hasil uji korelasional antara skor kecenderungan kecanduan internet dengan skor kontrol diri menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ( $r_{xy} = -0.2030$ ;  $p < 0.05$ ) antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4.12% terhadap kecenderungan kecanduan internet.*

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

## Abstract

*This research was conducted to understand the relationship between self-control and net addiction. This research involved 70 students of Electrical Engineering Department of Gadjah Mada University as subjects. All of the subjects were male, 18 to 24 years old. The data, which obtained through net addiction questionnaire and self-control questionnaire, were analyzed statistically.*

*The result illustrated that there was a negative, significant correlation between self-control and net addiction ( $r_{xy} = -0.2030$ ;  $p < 0.05$ ). Self-control contributed 4.12% to net addiction.*

**Keyword:** Net addiction, self control

## Pendahuluan

Internet yang sering digeluti dan dipuja sebagai sebuah alat yang mampu menyediakan berbagai informasi dan hiburan serta alat canggih pembantu kesuksesan bisnis, ternyata dapat menimbulkan bahaya kecanduan (Komputek, 1999a). Kecanduan internet menyerang masuk sekolah-sekolah, kantor-kantor bahkan rumah-rumah (Young dalam Komputek, 1999b). Young (dalam Suara Merdeka, 1998) menjelaskan bahwa sejumlah orang yang sebelumnya kecanduan alkohol atau minuman keras lainnya malah beralih ke internet sebagai pengganti kecanduan yang lebih aman. Bahkan hasil riset yang disajikan

dalam event tahunan *American Psychological Association* mengemukakan 6 persen dari pemakai internet mengalami kecanduan internet (Jawa Pos, 1999a).

Seorang pecandu internet tidak merasa dirinya kecanduan internet bahkan tidak mau disebut pecandu internet karena tidak menyadari bahwa perilaku *onlinenya* berlebihan. Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginan untuk *online* sehingga kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya (Young, 1996a). Seorang pecandu internet akan menghabiskan waktu berjam-jam bahkan secara ekstrem sehari-hari berada di depan komputer untuk *online*. Melihat realitas itu, tidaklah

mengherankan bila dalam penelitian yang dilakukan oleh Young (Young, 1996b) diperoleh hasil bahwa kecanduan internet sebagaimana kecanduan obat-obatan, alkohol dan judi akan mengakibatkan kegagalan akademis, menurunkan kinerja, perselisihan dalam perkawinan bahkan perceraian.

Pada survey awal yang dilakukan peneliti, dari keenam subjek rata-rata penggunaan internet per minggu selama 2 jam sampai dengan 35 jam. Pemakaian terlama selama 48 jam, seorang subjek pernah melakukan *chatting* selama dua hari berturut-turut dan tidak merasa perilakunya mengganggu. Satu orang subjek merasa bahwa perilaku *onlinenya* sudah mengganggu karena waktu habis untuk melakukan *chatting* sehingga prestasi akademik menurun, hubungannya dengan teman dalam kehidupan nyata terganggu dan juga masalah finansial. Lima dari enam subjek menyatakan bahwa waktu yang seharusnya untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademis banyak tersita untuk menggunakan internet sehingga banyak tugas yang terbengkalai. Seorang subjek menyatakan sering kali dirinya berniat mengakses internet untuk mencari tugas kuliah akan tetapi niat tersebut tidak terlaksana karena dirinya malah mengakses hal-hal yang bersifat hiburan seperti *download* program maupun *games* dan melupakan tugasnya. Tiga dari enam subjek menyatakan sering membolos kuliah bahkan salah seorang subjek pernah tidak ikut ujian semester karena keasyikan menggunakan internet.

Suler (1996) menyatakan pengguna internet dapat digolongkan menjadi dua golongan. Pertama, pengguna internet yang menggunakan internet secara sehat, artinya golongan ini mampu memadukan kehidupan nyata dengan dunia *cyberspace*. Individu-individu tersebut membicarakan aktivitas *online* dengan keluarga dan teman-teman, menggunakan identitas, minat, dan keahlian yang sebenarnya dalam komunitas *online*, menelpon atau bertemu langsung dengan orang yang dikenal melalui aktivitas *online*, atau bertemu dengan teman yang dikenal dalam dunia maya melalui internet. Kedua, pengguna internet yang menggunakan internet secara tidak sehat. Pada bagian ini

individu-individu memisahkan antara kehidupan nyata dengan dunia *cyberspace*. Aktivitas *cyberspace* menjadi dunia tersendiri, tidak dibicarakan dengan orang-orang dalam kehidupannya. Pengguna internet yang termasuk dalam golongan kedua akan menjadi kecanduan terhadap internet. Menurut Young dan Suler (1998a) penggunaan internet menjadi masalah ketika hal itu mengganggu bagian lain dari kehidupan seseorang seperti tidur, kerja, dan hubungan sosial.

Young (1996b) membedakan pengguna internet yang menggunakan internet secara normal (disebut dengan *Non Dependent*) dengan pengguna internet yang adiktif (disebut *Dependent*). *Non Dependent* menggunakan internet sebagai sarana untuk mendapatkan informasi dan untuk menjaga hubungan yang sudah terbentuk lama melalui komunikasi elektronik. *Dependent* menggunakan aplikasi internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi, dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet (Young, 1996b; 1997)

*Non Dependent* menggunakan internet antara 4 sampai 5 jam per minggu. *Dependent* menggunakan internet antara 20 hingga 80 jam per minggu dengan 15 jam per sesi *online*. *Dependent* secara bertahap mengembangkan kebiasaan menggunakan internet. Hal ini dimungkinkan seperti tingkat toleransi yang meningkat pada alkoholik yang secara bertahap meningkatkan konsumsi alkohol untuk memperoleh efek yang diinginkan (Young, 1996b).

Adanya fasilitas internet yang dapat diakses dengan mudah pada dunia akademik dimaksudkan sebagai pendukung kegiatan akademik seperti penelitian dan kemudahan mengakses perpustakaan internasional. Alasan tersebut mendasari diadakannya jasa internet di dalam lingkungan kampus. Kenyataannya 58 persen siswa mengalami penurunan dalam kebiasaan belajar, penurunan *ranking*, membolos atau mendapatkan masa percobaan disebabkan karena penggunaan internet yang berlebihan (Young, 1996b). Hal tersebut disebabkan karena siswa mengakses aplikasi yang tidak relevan dengan pelajaran (Young, 1999).

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari Carnegie Mellon University memperoleh hasil bahwa individu yang banyak menghabiskan waktunya berjam-jam di internet mempunyai tingkat pengalaman depresi dan kesepian yang tinggi (Komputek, 1999b). Menurut Hawari (dalam Komputek, 1999) orang yang menghabiskan waktunya di depan media maya cenderung mengalami depresi karena tidak melakukan *human contact*.

Young (1999) mengungkapkan perasaan bergairah, gembira, dan riang merupakan penguat bentuk kecanduan pada pengguna internet. Pecandu menemukan perasaan yang menyenangkan seperti bergairah, gembira, berdebar, bebas, atraktif, merasa didukung, dan dibutuhkan ketika *online*. Sebaliknya ketika *offline* pecandu mendapatkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti merasa kesepian, tidak terpuaskan, dihalangi, cemas, frustrasi, atau sedih.

Tanda-tanda seseorang yang mengalami kecanduan internet adalah (Young, 1996b) : (1) perhatian tertuju pada internet (memikirkan aktivitas *online* sebelumnya atau berharap segera *online*), (2) ingin menggunakan internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, (3) tidak dapat mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet, (4) merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, (5) *online* lebih lama dari waktu yang diharapkan, (6) mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan signifikan (orang terdekat, orang tua), pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir karena internet, (7) berbohong terhadap anggota keluarga, terapis atau yang lainnya untuk menyembunyikan tingkat hubungan dengan internet, (8) menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphoric mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi).

Ahli-ahli psikologi yang lain (Suler, 1996) menyatakan tanda-tanda kecanduan internet sebagai berikut : (1) perubahan gaya hidup yang drastis untuk menghabiskan waktu dalam internet yang lebih banyak, (2) penurunan aktivitas fisik secara umum, (3)

sikap mengabaikan kesehatan sebagai akibat aktivitas internet, (4) menghindari aktivitas hidup yang penting untuk menghabiskan waktu yang lebih banyak dalam internet, (5) kurang tidur atau mengubah pola tidur untuk menghabiskan waktu dalam internet yang lebih banyak, (6) penurunan sosialisasi yang mengakibatkan kehilangan banyak teman, (7) mengabaikan keluarga dan teman, (8) menolak memperpanjang waktu yang tidak digunakan untuk internet, (9) mengidamkan waktu yang lebih pada komputer, (10) mengabaikan pekerjaan dan kewajiban personal.

Pada penelitian Young (1996c) diperoleh hasil subjek merasa tertekan, gelisah dan lekas marah jika tidak berada di depan komputer. Sebagaimana pecandu alkohol, subjek juga mengalami *withdrawal* terhadap internet sehingga subjek mengurangi aktivitasnya yang lain untuk dapat *online* lebih lama. Hal tersebut disebabkan karena subjek merasa mendapatkan kegembiraan yang unik melalui aktivitas *online*.

Survey yang dilakukan Egger (dalam Young, 1997) pecandu internet seringkali membayangkan sesi *online* selanjutnya, merasa gugup ketika *offline*, berbohong mengenai penggunaan internet, dengan mudah kehilangan jejak waktu dan merasa internet menyebabkan masalah dalam pekerjaan, keuangan dan sosialisasi.

Beberapa faktor yang memberi kontribusi terjadinya kecanduan internet diantaranya adalah interaksi antara pengguna internet dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, motivasi individu pengguna internet dan kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol perilaku. Setiap orang memiliki kemampuan untuk mengontrol perilakunya, demikian halnya dengan penggunaan internet, setiap orang dapat mengatur penggunaan internet sesuai dengan kebutuhannya.

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki

kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku yang membawa kepada konsekuensi positif.

Suatu perilaku kadangkala menghasilkan konsekuensi yang positif akan tetapi juga dimungkinkan menghasilkan konsekuensi yang negatif. Oleh karenanya kontrol diri selain berupa kemampuan untuk mendapatkan konsekuensi positif juga merupakan kemampuan untuk mengatasi konsekuensi negatif. Rodin (dalam Sarafino, 1990) mengungkapkan kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Kontrol diri melibatkan tiga hal. Pertama, memilih dengan sengaja. Kedua, pilihan antara dua perilaku yang bertentangan; satu perilaku menawarkan kepuasan dengan segera, sedangkan perilaku yang lain menawarkan ganjaran jangka panjang. Ketiga, memanipulasi stimulus agar satu perilaku kurang mungkin dilakukan sedangkan perilaku yang lain lebih mungkin dilakukan (Skinner dalam Calhoun dan Acocella, 1990).

Pengguna internet yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu menginterpretasi stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Selain itu individu tersebut 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 dan tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah.

Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku. Pengguna internet yang mempunyai

kontrol diri rendah tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Golongan ini tidak mampu menginterpretasi stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Individu jenis ini tidak mampu mengatur penggunaan internet sehingga perhatian tertuju pada internet yang tampak dari berharap segera *online* atau memikirkan aktivitas *online*, menggunakan internet dengan waktu yang semakin meningkat untuk memperoleh kepuasan, tidak mampu memadukan aktivitas *online* dengan bagian lain dari kehidupannya seperti waktu untuk belajar, bekerja, dan bersosialisasi dengan orang lain serta menggunakan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah.

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri tinggi akan menggunakan internet secara sehat dan sesuai dengan keperluannya sehingga tidak menjadi kecanduan, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilaku *onlinenya*.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan yang ingin dicapai oleh penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet.

Hipotesis yang diajukan adalah : ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah kecenderungan kecanduan internet dan sebaliknya.

### Metode Penelitian

Subjek penelitian adalah 70 orang mahasiswa Jurusan Teknik Elektro UGM dengan kriteria sebagai berikut : berusia 18 sampai dengan 24 tahun, mahasiswa semester III ke atas, dan berjenis kelamin laki-laki.

Data penelitian diperoleh dengan menggunakan metode dokumentasi dan metode skala. Metode dokumentasi digunakan untuk mengungkapkan identitas subjek (usia, jenis kelamin, angkatan), lama menggunakan

internet, rata-rata penggunaan internet per minggu, lama setiap kali *online*, aplikasi yang sering digunakan, alasan menggunakan aplikasi tersebut, keuntungan dari penggunaan internet, serta masalah yang timbul akibat penggunaan internet. Metode skala digunakan untuk mengungkap kecenderungan kecanduan internet dan kontrol diri.

Skala kecenderungan kecanduan internet mengungkap seberapa tinggi kecenderungan kecanduan internet pada subjek penelitian yang mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Young (1996b; 1999). Skala kecenderungan kecanduan internet disusun berdasarkan indikator-indikator sebagai berikut : mengalami perasaan yang tidak menyenangkan ketika *offline*, mengalami perasaan yang menyenangkan ketika *online*, perhatian tertuju pada internet, penggunaan internet yang semakin meningkat, ketidakmampuan mengatur penggunaan internet, berani mengambil resiko kehilangan karena internet, dan menggunakan internet sebagai cara melarikan diri dari masalah. Aitem-aitem skala berupa pilihan majemuk yang setiap aitemnya berisi pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu tidak pernah (TP), jarang (JR), kadang-kadang (KD), sering (SR), dan selalu (SL). Nilai bergerak dari 1 sampai 5, tidak pernah bernilai 1, jarang bernilai 2, kadang-kadang bernilai 3, sering bernilai 4, dan selalu bernilai 5. Jumlah aitem pada skala kecenderungan kecanduan internet adalah 42 aitem, dengan koefisien aitem dengan total yang terkoreksi antara 0,2844 – 0,6561 dengan koefisien reliabilitas alpha 0,9315. Hal ini menunjukkan bahwa aitem-aitem yang digunakan dapat mengukur kecenderungan kecanduan internet dengan akurat.

Skala kontrol diri mengungkap seberapa besar kontrol diri pada subjek penelitian yang mengacu pada teori kontrol personal Averill (dalam Gustinawati, 1990). Aspek-aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol

perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi peristiwa, kemampuan menafsirkan peristiwa, dan kemampuan mengambil keputusan. Aitem-aitem skala berupa pilihan majemuk yang setiap aitemnya berisi pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak dapat menentukan pilihan (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Nilai bergerak dari 5 sampai dengan 1 untuk aitem yang *favorable* dan 1 sampai dengan 5 untuk aitem yang *unfavorable*. Jumlah aitem pada skala adalah 29 aitem, korelasi aitem dengan total yang terkoreksi antara 0,2755 – 0,6530 dengan koefisien reliabilitas alpha 0,8822. Hal ini menunjukkan bahwa aitem-aitem yang digunakan dapat mengukur kontrol diri dengan akurat.

Analisa data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Sebelum melakukan analisis tersebut terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Keseluruhan komputasi data dilakukan dengan program SPSS Release 6.0.

## Hasil Penelitian

### Hasil Data Deskriptif

Gambaran umum tentang data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Deskripsi Penelitian

Variabel	Jumlah Subjek	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rerata Hipotetik	Rerata Empirik	Deviasi Standar
KKI	70	52	148	126	93,8857	21,0517
KD	70	79	123	87	102,3571	10,5019

Keterangan :

KKI : Kecenderungan Kecanduan Internet

KD : Kontrol Diri

Hasil perhitungan rerata empirik menunjukkan bahwa untuk variabel kecenderungan kecanduan internet diperoleh rerata

empirik = 93,8857 yang lebih kecil dibanding rerata hipotetik = 126. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini mengalami kecenderungan kecanduan internet yang rendah. Rerata empirik variabel kontrol diri = 102,3571, sedangkan rerata hipotetiknya = 87. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini mempunyai kontrol diri yang tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian cukup representatif dalam hal lama penggunaan internet, sejumlah 8,6 persen subjek menggunakan internet kurang dari satu tahun, sejumlah 78,5 persen subjek menggunakan internet lebih dari satu tahun, sedangkan 12,9 persen subjek tidak mencantumkan lama menggunakan internet. Berikut tabel prosentase subjek berdasarkan lama menggunakan internet.

**Tabel 2. Prosentase subjek berdasarkan lama menggunakan internet**

Lama menggunakan internet (tahun)	Jumlah Subjek	Prosentase (%)
1	6	8,6
2	39	55,7
3	9	12,8
4	5	7,2
5	1	1,4
6	0	0
7	1	1,4
Tidak mengisi	9	12,9
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Beberapa orang subjek menggunakan internet secara ekssesif, subjek yang menggunakan internet lebih dari 5 jam per minggu sejumlah 17,1 persen dengan rata-rata tertinggi selama 42 jam per minggu yang dialami oleh seorang subjek, satu orang subjek selama 35 jam per minggu, satu orang 24 jam per minggu dan enam orang selam 10 jam per minggu. Subjek yang menggunakan internet kurang dari 5 jam per minggu sejumlah 65,7 persen, sedangkan 17,2 persen tidak mencantumkan rata-rata penggunaan internet per minggu.

Tabel berikut menunjukkan prosentase subjek berdasarkan rata-rata penggunaan internet per minggu.

**Tabel 3. Prosentase subjek berdasarkan rata-rata penggunaan internet perm inggu**

Rata-rata Penggunaan (jam)	Jumlah Subjek	Prosentase (%)
1	18	25,7
2	4	20,0
3	7	10,0
4	4	5,7
5	3	4,3
6	1	1,4
7	1	1,4
8	1	1,4
>10	9	12,9
Tidak mengisi	12	17,2
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Satu orang subjek (1,4 persen) pernah *online* selama 20 jam tanpa berhenti, dua orang subjek (2,9 persen) lama setiap kali *online* 6 jam, satu orang subjek (1,4 persen) lama setiap kali *online* 5 jam, sedangkan 83 persen subjek lama setiap kali *online* kurang dari 5 jam. Subjek yang tidak mengisi lama setiap kali *online* sejumlah 14,3 persen seperti tampak pada tabel berikut:

**Tabel 4. Prosentase Subjek berdasarkan lama setiap kali online**

Lama sekali online (jam)	Jumlah subjek	Prosentase (%)
1	38	54,3
2	12	17,1
3	6	8,6
4	0	0
5	1	1,4
6	2	2,9
20	1	1,4
Tidak mengisi	10	14,3
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Baik aplikasi yang memungkinkan terbentuknya komunikasi dua arah seperti *e-mail*, *chat rooms*, *news groups*, dan *interactive games* maupun aplikasi yang menyediakan informasi seperti *www* dan *database search engine*, keduanya digunakan oleh subjek penelitian. Aplikasi yang memungkinkan terbentuknya komunikasi dua

arah digunakan oleh 87,1 persen subjek, sedangkan aplikasi yang menyediakan informasi digunakan oleh 85,7 persen subjek. Berikut tabel rincian penggunaan masing-masing aplikasi.

**Tabel 5.**  
Prosentase Penggunaan Aplikasi

Aplikasi	Jumlah Subjek (orang)	Prosentase (%)
World wide web	59	84,3
Database search engine	33	47,1
E-mail	56	80
Chat Rooms	41	58,6
News Groups	20	28,6
Interactive Games	10	14,3
dll (Linux)	1	1,4
Tidak mengisi	1	1,4

Sebanyak 80 persen subjek merasa mendapat keuntungan akademis dari internet seperti mempermudah dalam mendapatkan literatur, buku, materi kuliah, mencari informasi, dan *download* program. Secara akademis, internet menunjang tugas kuliah yang diberikan dosen, meningkatkan wawasan, mempermudah mencari data dan bahan-bahan untuk makalah. Ada 64,3 persen subjek yang merasakan keuntungan dari penggunaan internet dalam berhubungan dengan orang lain seperti komunikasi dengan keluarga yang lebih mudah, lebih banyak teman, serta lebih mudah bersosialisasi.

Sebanyak 4,3 persen subjek merasa internet dapat menjadi hiburan dan tempat untuk rekreasi.

**Tabel 6. Prosentase keuntungan dari penggunaan internet**

Keuntungan	Jumlah Subjek	Prosentase
Akademis	56	80,0
Hubungan dengan orang lain	45	64,3
dll (rekreasi/hiburan)	3	4,3
tidak mengisi	11	15,7

Ada 34,3 persen subjek merasa penggunaan internet menimbulkan masalah akademis seperti berkurangnya waktu untuk belajar, tugas terbengkalai, semangat belajar menurun, melupakan kuliah, melupakan tugas, membolos kuliah, mengantuk ketika kuliah bahkan sampai dengan turunnya indeks prestasi. Sebanyak 20 persen subjek mengemukakan adanya masalah finansial karena biaya yang harus dikeluarkan untuk mendapatkan jasa internet sehingga diperlukan uang ekstra bahkan kadang-kadang sampai kehabisan uang. Masalah dengan orang lain dialami oleh 7,1 persen subjek yaitu menjadi kurang dekat dengan teman, jiwa sosial berkurang bahkan ada seorang subjek yang secara sembunyi-sembunyi menggunakan internet ketika anggota keluarga yang lainnya tidur. Dua orang subjek mengemukakan penggunaan internet menyebabkan kurang tidur. Berikut tabel prosentase masalah yang timbul akibat penggunaan internet.

**Tabel 7. Prosentase masalah yang timbul akibat penggunaan internet**

Masalah	Jumlah subjek (Orang)	Prosentase (%)
Akademis	24	34,3
Hubungan dengan orang lain	5	7,1
Finansial	14	20,0
dll (kurang tidur)	2	2,9
tidak mengisi	25	35,7

### Hasil Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu sebagai syarat dilakukannya uji korelasi Pearson (Diekoff, 1992). Hasil uji normalitas dengan formula Kolmogorof-Smirnov pada variabel kecenderungan kecanduan internet menunjukkan harga Z sebesar 0,0649 ( $p > 0,05$ ) yang berarti skor variabel kecenderungan kecanduan internet mempunyai distribusi normal. Demikian juga untuk variabel kontrol diri, formula Kolmogorof-Smirnov menunjukkan harga Z sebesar 0,1031 ( $p > 0,05$ ) yang berarti skor variabel kontrol diri mempunyai distribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk melihat hubungan antara skor variabel kontrol diri dan variabel kecenderungan kecanduan internet linier atau tidak. Hasil uji linieritas menunjukkan harga F linieritas sebesar 4,3147 ( $p < 0,05$ ) yang berarti hubungan kedua variabel linier.

### Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data yang terkumpul memenuhi syarat untuk melakukan analisis berikutnya yaitu menguji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $-0,2030$  ( $p = 0,046$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan kecanduan internet.

### Pembahasan

Hasil uji korelasional menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet, diterima. Hal ini berarti bahwa tingginya nilai kontrol diri selalu diikuti dengan rendahnya kecenderungan kecanduan internet pada diri individu. Begitu pula sebaliknya, rendahnya nilai kontrol diri selalu diikuti dengan tingginya kecenderungan kecanduan internet yang dialami individu.

Hasil penelitian yang diperoleh mendukung pendapat Young (1996b) yang menggambarkan kecanduan internet sebagai gangguan mengontrol impuls yang tidak melibatkan penggunaan obat yang memabukkan dan sangat mirip dengan judi patologis. Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginan untuk *online*. Pecandu internet kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya (Young, 1996a).

Masalah kontrol diri merupakan masalah yang melibatkan proses belajar pengendalian diri untuk menurunkan perilaku eksekutif yang memberi kepuasan segera (Kazdin, 1994).

Internet merupakan suatu objek yang mampu memberi kepuasan segera sehingga memungkinkan penggunaannya menjadi eksekutif dalam menggunakan internet. Oleh karena itu penting peranan kontrol diri dalam membuat seorang pengguna internet menjadi eksekutif dalam penggunaannya atau mampu menggunakannya dengan wajar tidak berlebihan. Bahkan Young (dalam Jawa Pos, 1999b) mengemukakan seseorang dapat menurunkan kecanduan internet dengan cara menemukan keseimbangan dirinya.

Hasil analisis data menunjukkan sumbangan efektif sebesar 4,12 persen yang berarti kontrol diri mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet. Hal tersebut senada dengan hasil penelitian Funder dan Block (dalam Elfida, 1995) yang menyatakan pentingnya ketrampilan kognitif dan kontrol impuls dalam menunda suatu perilaku dalam suatu situasi yang berisi motivasi yang mendorongnya bertindak. Ketrampilan kognitif berguna dalam membuat pertimbangan terhadap tindakan yang dilakukan. Ketrampilan kognitif tersebut dapat meningkatkan kemampuan untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol perilakunya (Elkind & Weiner, 1978).

Walaupun demikian, pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet hanya sebesar 4,12 persen, berarti masih ada faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet sebesar 95,88 persen. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor kepribadian, faktor lingkungan, faktor interaksional, dan faktor situasional.

Loytsker dan Alello (dalam Young dan Rodgers, 1998a) menyatakan bahwa berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa individu yang mudah bosan, kesepian, mengalami kecemasan sosial, dan dalam kesendirian mempunyai kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami kecanduan internet.

Pada penelitian Young dan Rodgers (1998a) diperoleh hasil bahwa pecandu internet mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi, lebih memilih aktivitas yang tersendiri

dan membatasi interaksi sosial. Individu yang terisolir dan tidak aktif dalam aktivitas sosial merasa nyaman dengan interaksi melalui internet karena secara fisik menjadi sendirian sehingga individu tidak terlalu berhubungan dengan pengguna yang lain.

Orang yang menghabiskan waktunya di depan media maya cenderung mengalami depresi karena tidak melakukan *human contact* (Hawari dalam Komputek 1999). Pernyataan tersebut senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari Carnegie Mellon University yang memperoleh hasil bahwa individu yang banyak menghabiskan waktunya berjam-jam di internet mempunyai tingkat pengalaman depresi dan kesepian yang tinggi (Komputek, 1999b).

Penelitian mengenai kecanduan menunjukkan bahwa penyakit psikiatrik seperti depresi seringkali berhubungan dengan alkoholik, kecanduan obat, gangguan makan, dan judi patologis (Young dan Rodgers, 1998b). Penelitian Young dan Rodgers (1998a) menunjukkan depresi secara signifikan berhubungan dengan kenaikan tingkat kecanduan internet. Pada saat depresi individu cenderung menggunakan internet sebagai tempat melarikan diri karena pada komunikasi melalui internet tidak diperlukan perilaku non verbal seperti sentuhan, gerak isyarat, ekspresi wajah, kontak mata, dan tekanan suara sehingga komunikasi melalui internet dirasakan tidak begitu menekan (Kiesler dalam Young & Rodgers, 1998b).

Penelitian Young (1997) memperoleh hasil lebih dari 90 persen responden *Dependent* menjadi kecanduan dengan fungsi komunikasi dua arah seperti *chat rooms*, *MUDs*, *news groups* atau *e-mail* karena dalam komunikasi dua arah terdapat dukungan sosial, pemenuhan kebutuhan seksual, dan pembentukan persona.

Dukungan sosial dapat terbentuk dalam kelompok orang yang ikut serta secara teratur dalam komunikasi melalui komputer untuk periode waktu yang panjang. *Dependent* percaya bertukar pembicaraan untuk persahabatan, memberi nasihat, mengerti, dan bahkan percintaan. Seseorang dapat mengekspresikan opininya tanpa takut

ditolak, dikonfrontasi atau dinilai karena keberadaan orang lain tidak hadir secara langsung dan identitasnya tersembunyi. Individu dengan riwayat penyakit psikiatrik sebelumnya lebih percaya pada komunikasi melalui komputer untuk memenuhi dukungan sosialnya.

Komunikasi melalui komputer membentuk pentas dimana orang dapat bertindak dalam peran baru melalui kreasi nama samaran dengan mengubah karakteristik fisik seperti gender, usia atau ras yang memperkuat persona atau *image* yang salah tentang seseorang. Membentuk persona melalui nama samaran memberi kesempatan pada individu untuk mentransformasikan dirinya secara mental menjadi seseorang yang baru pada saat *online*. Besar kemungkinan persona *online* seseorang berlawanan dengan dirinya dalam kehidupannya yang nyata.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil mean empirik kecenderungan kecanduan internet sebesar  $M_E = 93,8851$  atau menyimpang  $-1,52$  SD dari mean hipotetiknya, yang berarti kecenderungan kecanduan internet yang dialami subjek rendah. Hal ini dapat dipahami karena sebagian besar subjek penelitian yaitu 78,5 persen menggunakan internet lebih dari satu tahun. Subjek yang menggunakan internet kurang dari 5 jam per minggu sebanyak 65,7 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian mempunyai ciri-ciri yang sama dengan kelompok *Non Dependent* dalam penelitian Young (1996a) yaitu 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 Yogyakarta. 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.

Mean empirik kontrol diri sebesar  $M_E = 102,3571$  atau menyimpang  $+1,46$  SD dari mean teoritisnya yang berarti kontrol diri yang dimiliki subjek tinggi, sehingga dapat dikatakan kecenderungan kecanduan internet yang

rendah tersebut salah satunya dipengaruhi oleh tingginya kontrol diri subjek.

Subjek berusia antara 18 sampai 24 tahun artinya subjek sudah memasuki masa remaja akhir sehingga diharapkan tugas pokok dalam mencapai moralitas dewasa yang salah satunya berupa pengendalian terhadap perilakunya sendiri telah tercapai (Hurlock, 1994). Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya kontrol diri yang dimiliki subjek penelitian.

Hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa hasil yang diperoleh dalam penelitian terbatas pada pengguna internet yang mempunyai ciri-ciri berstatus sebagai mahasiswa jurusan teknik elektro UGM semester III ke atas yang berusia antara 18 sampai dengan 24 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Oleh karenanya perlu kehati-hatian dalam menggeneralisasikannya terhadap semua pengguna internet. Kiranya diperlukan studi lebih lanjut dengan memperbesar jangkauan subjek misalnya di lingkungan kerja ataupun di warnet-warnet.

Selain itu diperlukan studi lebih lanjut mengenai pengaruh jenis kelamin terhadap kecenderungan kecanduan internet. Young (1996c) menyatakan profil pecandu internet mempunyai ciri-ciri laki-laki, muda, dan paham mengenai komputer. Demikian pula pendapat Busch dan Shotton (dalam Young, 1996b) yang menyatakan pria lebih unggul dalam menggunakan teknologi informasi dan merasa lebih nyaman menggunakannya dibandingkan wanita. Namun hasil penelitian Young (1996b) diperoleh hasil bahwa subjek yang masuk dalam kategori kecanduan internet lebih banyak yang berjenis kelamin wanita daripada pria dengan selisih 20 persen. Hal tersebut mungkin disebabkan wanita lebih suka mendiskusikan masalah atau isu emosional dibandingkan pria (Weissman & Raylee dalam Young, 1996b).

### Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan

kecenderungan kecanduan internet sehingga dapat dikatakan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan kecanduan internet dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet.

### Daftar Pustaka

- Anonim. 1999. Dari Sulit Tidur sampai Ngeseks. *Jawa Pos*. 1 Oktober 1999.
- . 1999. Dibuka, Terapi Bagi yang Kecanduan Internet. *Jawa Pos*. 1 Oktober 1999.
- . 1999. Bahaya Kecanduan Internet. *Komputek*. Minggu IV Oktober 1999.
- . 1999. Bagaimana Internet Bisa Jadi Candu. *Komputek*. Minggu IV Oktober 1999.
- . 1998. Para Pecandu Internet Sering Tunjukkan Kelainan Psikiatrik. *Suara Merdeka*. 7 Juni 1998
- Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship* (3<sup>rd</sup> ed). New York : Mc Graw Hill.
- Diekhoff, G. 1992. *Statistical For The Social And Behavioral Science : Univariate, Bivariate, Multivariate*. USA : Wm C Brown Publisher.
- Elfida, D. 1995. *Hubungan Antara Kemampuan Mengontrol Diri dan Kecenderungan Berperilaku Delinkuen pada Remaja*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Elkind, D & Weiner, I.B. 1978. *Developmental of The Child*. New York : John Willey & sons, Inc.
- Gustinawati. 1990. *Peranan Kontrol Pribadi dalam Kesesakan pada Penghuni Perumahan dengan Kepadatan Tinggi di Kota Bandung*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hawari, D. 1999. TV Lebih Sehat dari Internet. *Komputek*. Minggu IV Oktober 1999
- Hurlock, E. B. 1994. *Psikologi Perkembangan*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.

---

Kazdin, A. E. 1994. *Behavior Modification : in Applied Setting* (5<sup>th</sup> ed). California: Brooks/Cole Publishing Company.

Sarafino, E. P. 1990. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Singapore: John Willey & Sons.

Suler, J. 1996. *Computer and Cyberspace Addiction* (Online). Rider University. Available at <http://www1.Rider.edu/~suler/psyber/psyber.html>

Young, K.S. 1996. *Caught in The Net*. New York : John Willey & Sons.

———. 1996. *Internet Addiction : The Emergence Of A New Clinical Disorder*. Paper presented at the 104<sup>th</sup> annual meeting of the American Psychology Association, Canada, August 15.

———. 1996. *Psychology of Computer Use : Addictive Use Of The Internet : A Case Breaks The Stereotype*. *Psychological Reports*. 79. 899-902.

———. 1997. *What Makes Internet Addictive : Potential Explanation for Patological Internet Use*.

Paper presented at the 105<sup>th</sup> annual meeting of the American Psychology Association, Chicago, August 15.

———. 1999. *Internet addiction : Symptoms, Evaluation and Treatment*. In L VandeCreek & T. Jackson (Eds). *Innovation in Clinical Practice : A Source Book*. Vol 17. Sarasota, Fl : Professional Resources Press.

Young, K. S. & Suler, J. 1998. *Intervention for Pathological and Deviant Behavior Within an Online Community*. Available at <http://www.netaddiction.com>

Young, K.S. & Rodgers, R. C. *Internet Addiction : Personality Traits Associated with Its Development (A Preliminary Analysis)*. Paper presented at the 69<sup>th</sup> annual meeting of the Eastern Psychological Association in April 1998.

———. 1998. *The Relationship Between depression and Internet Addiction*. *Cyberpsychology & Behavior*. 1 (1). Mary Ann Liebert, Inc.