

Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja

Dhea Faradilla

Department of Psychology, University Mulawarman Samarinda, Indonesia

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Received Agustus 20, 2020 Revised September 30, 2020 Accepted Oktober 30, 2020</p>	<p>Research is conducted to find out the correlation between self control and Internet dependence on teenagers in Samarinda. Internet addiction is a syndrome experienced by teenagers who are characterized by spending a very large amount of time in using the Internet and not being able to control their use online. This type of research is quantitative research. The subject in research amounted to 100 teenagers who were taken based on the sampling technique used in research was purposive sampling. The data collection method uses two scales i.e., self control and Internet dependency. Analysis of data used with testing analysis of the correlation test product moment with the help of program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for Windows. The results showed that there was a significant negative link between self control and the internet dependence on teenagers in Samarinda with a yield value of $r = -0.508$ and $P = 0.000$ ($P < 0.05$) which showed both variables had strong correlation that is, the lower self-control, the higher dependence on the internet. Thus, the hypothesis in this study was received.</p>
<p>Keywords: Internet dependency self control Teen</p>	ABSTRAK
<p>Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja di kota Samarinda. Ketergantungan internet adalah sindrom yang dialami oleh remaja yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktunya yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian berjumlah 100 remaja yang diambil berdasarkan teknik sampling yang dilakukan dalam penelitian ini adalah <i>purposive sampling</i>. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu kontrol diri dan ketergantungan internet. Analisa data yang digunakan dengan uji analisis uji korelasi <i>product moment</i> dengan bantuan program <i>Statistical Package for Sosial Sciences (SPSS) 25.0 for windows</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja di kota Samarinda dengan nilai hasil $r = -0.508$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang menunjukkan kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang kuat yaitu semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan internet. Sehingga dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.</p>	Kata kunci Ketergantungan Internet Kontrol Diri Remaja

PENDAHULUAN

Manusia dengan hakikatnya sebagai makhluk sosial dituntut untuk dapat bekerjasama dan berinteraksi dengan manusia lainnya. Interaksi sosial antar manusia salah satunya dapat dipengaruhi oleh teknologi informasi. Teknologi informasi dan komunikasi pun dituntut untuk mempermudah manusia dalam menjalankan kehidupannya. Teknologi memang berhasil mencapai tujuannya membuat manusia lebih mudah dalam menjalankan hidupnya, namun kenyamanan yang diberikan mengisolasi penggunaannya dari lingkungan yang ada disekitarnya (Lubis, Rosyida, Wulandari, & Sandya, 2017).

Saat ini penggunaan internet dikalangan remaja lebih banyak dibandingkan orang tua. Pada tahun 2010 diketahui anak-anak berusia 10-17 tahun di daerah Bandung sebanyak 96% pernah membuka situs pornografi dan menggunakan sekitar 64 jam setiap bulannya (Dewangga & Rahayu, 2015). Saat ini sudah tidak asing dengan istilah seperti email, browsing, chatting, website, blog, facebook, path, Instagram dan sebagainya. Pengguna internet memang lebih banyak oleh remaja, tidak hanya sebatas menerima dan mengirim email dan chatting namun juga sebagai kehidupan sehari-hari misalnya untuk membuat status saat sedang nongkrong dengan teman atau membuka foto milik teman yang ada di sebuah media sosial. Ditambah dengan semakin banyaknya warung internet yang menyediakan berbagai pelayanan untuk lebih mudah mengakses internet atau dengan perangkat gadget, para remaja lebih mudah dalam mengakses internet. Hal ini tentulah menguntungkan juga merugikan bagi remaja.

Tingginya angka akses internet ini diikuti oleh berbagai dampak positif dan negatif terhadap masyarakat. Salah satunya adalah ketergantungan internet yang

menggambarkan penggunaan internet secara berlebihan dan kemudian menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan remaja (Soetjipto, 2005) Ketergantungan internet digolongkan ke dalam bentuk perilaku yang merujuk ke kegagalan individu untuk mengontrol keinginan secara berlebihan sehingga menimbulkan permasalahan terhadap hal hal yang seharusnya dilakukan oleh individu tersebut (Sussman, 2013).

Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk terkoneksi dengan internet dan melakukan kegiatan bersamanya adalah cikal bakal dari lahirnya bentuk ketergantungan ini, bahkan di Amerika Serikat sendiri telah berdiri panti rehabilitasi untuk menyembuhkan bentuk kecanduan khusus internet. Kebiasaan yang tidak terkendali memang terkadang dapat menimbulkan petaka tersendiri bagi diri kita, dengan tidak bisa mengatur lamanya durasi berinternet, menghabiskan waktu dan menghancurkan semua tanggung jawab dalam kehidupannya. Menurut Chaplin (2001) kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan, merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Di mana kontrol diri ini penting untuk dikembangkan karena individu tidak hidup sendiri melainkan bagian dari kelompok masyarakat. Individu mampu mengontrol diri berarti individu memiliki kontrol diri. Gangguan kontrol diri pada remaja yang menimbulkan ketergantungan pada internet merupakan gangguan yang dideskripsikan sebagai gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk mengakses internet tanpa melibatkan penggunaan obat atau zat adiktif.

Remaja menggunakan internet untuk berbagai macam hal, misalnya untuk keperluan proses belajar mengajar, bermain game online, chatting, atau membuka media sosial. Menurut Dj (2008) hasil survey yang dikeluarkab oleh Pew Internet dan American

Life Project menemukan 81% warga Amerika yang berumur 18 hingga 29 tahun bermain video games. Hasil perbandingan sebesar 55% pengguna internet lebih cenderung bermain games daripada tidak menggunakan internet. Sebanyak 64% menggunakan internet untuk bermain games dan 20% tidak bermain dengan internet.

Ditemukan kasus di Amerika dimana seseorang harus tidak lulus karena tidak pernah menghadiri kelas untuk sibuk berinternet. Sedangkan untuk kasus di dalam negeri sendiri adalah seorang gadis usia 12 tahun kabur dari rumahnya selama 2 minggu, selama itu gadis tersebut mengaku tinggal di sebuah warnet untuk memainkan game online (sumber: Media Indonesia, 2008).

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu remaja yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) yang tinggal di kota Samarinda pada tanggal 6 Agustus 2019, didapatkan informasi bahwa remaja tersebut sering bermain game pada saat jam istirahat di sekolahnya, berkumpul bersama dalam satu meja tanpa ada interaksi sosial didalamnya, begitu pula pada saat jam kosong, remaja tersebut berkumpul untuk bermain game dan mengakses jejaring sosial.

Pengguna internet yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku online. Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi dapat mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, mampu memadukan aktivitas online dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya (Herlina Siwi, 2004).

Kontrol diri sendiri menurut Berk (dalam Khairunnisa, 2013) adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang

bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku.

Penggunaan 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.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu Apakah ada hubungan kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja.

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja.

Berdasarkan uraian teroris yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis awal dari penelitian ini yaitu, H₁: Ada hubungan kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja di kota Samarinda, H₀: Tidak ada hubungan kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja di kota Samarinda.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, yaitu metode yang menjangkau data yang dilukiskan dalam bentuk angka menggunakan instrumen kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif inferensial. (Wirawan, 2015).

Populasi dan Sampel

Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive *sampling*. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja Menggunakan internet minimal 1,5 jam/ hari. Berdasarkan durasi penggunaan jejaring sosial, seseorang yang menggunakan jejaring sosial lebih dari 7-10 jam/ minggu termasuk dalam kategori penggunaan sangat lama (Wydia, 2015).

Berusia 16 sampai dengan 18 tahun. Menurut Hurlock (2006) masa remaja akhir adalah berusia 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun, pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa awal. Hurlock (2006) menjelaskan individu yang telah memasuki masa dewasa awal sudah dianggap dapat membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas dirinya. Oleh karena itu, pada masa ini sudah terbentuk kontrol diri sehingga dapat menyesuaikan diri dengan pola kehidupan yang baru serta harapan sosial yang baru.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas skala beban kerja, komunikasi organisasi dan semangat kerja. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode *tryout terpakai*, yakni hasil uji-coba yang dilakukan langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan tentu saja hanya data dari butir-butir yang sah saja yang dianalisis

Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*. Sebelum dilakukan uji analisis hipotesis terlebih dahulu akan diadakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas sebagai syarat dalam menentukan analisis data apa yang akan dipergunakan di dalam penelitian ini yaitu apakah statistic parametric atau non-parametrik. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 25.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Asumsi

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KolmogorovSmirnov	P	Keterangan
Keragantungan Internet	0.083	0.090	Normal
Kontrol Diri	0.068	0.200	Normal

Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel ketergantungan internet menghasilkan nilai *Kolmogrov-Smirnov Z* = 0.083 dan $p = 0.090 > 0.05$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir ketergantungan internet adalah

normal. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kontrol diri menghasilkan nilai *Kolmogrov-Smirnov Z* = 0.068 dan $p = 0.200 > 0.05$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir kontrol diri adalah normal.

Hasil Uji Linieritas

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas Hubungan

Variabel	F Hitung	F tabel	P	Keterangan
Keragantungan Internet - Kontrol Diri	0.799	1.79	0.676	Linear

Hasil analisis uji asumsi linearitas antara variabel ketergantungan internet terhadap kontrol diri mempunyai nilai *devistion from linearity* F hitung < F tabel =

$0.799 < 1.79$, dan $p = 0.676 > 0.050$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut adalah linear.

Uji Korelasi Product Moment

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Product Moment

Variabel	r Hitung	r Tabel	P
Keragantungan Internet (X) Kontrol Diri (Y)	-0.508	0.197	0.000

Hasil uji hipotesis dengan korelasi *product moment* maka uji korelasi yang terbentuk adalah r Hitung > r Tabel = $-0.508 > 0.197$ dan $P = 0.000 < 0.050$, dimana angka ini menunjukkan korelasi atau hubungan variabel ketergantungan internet dengan kontrol diri. Dengan demikian hasil tersebut menunjukkan kedua variabel tersebut memiliki hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja di kota Samarinda, artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan internet.

didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja di kota Samarinda dengan dibuktikannya hasil nilai r Hitung = $-0.508 > r$ Tabel = 0.197 dan $p = 0.000$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan internet dan begitu juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula ketergantungan internet, sehingga hal tersebut berarti hipotesis dalam penelitian yang diajukan dapat diterima.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada analisis korelasi *product momen*

Hasil ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Juli (2017) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan

internet, hal itu dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan analisis menggunakan product moment dari pearson. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Widiana (2004) pengguna internet yang memiliki kontrol diri tinggi mampu untuk mengatur perilaku ketergantungan internet. Individu yang memiliki kontrol diri tidak menjadikan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Individu dengan kontrol diri yang rendah tidak mampu mengendalikan dirinya, mengarahkan dan mengatur perilaku dalam penggunaan internet.

Kemudian dari hasil uji deskriptif diperoleh dari respon sampel penelitian melalui dua skala penelitian yaitu skala ketergantungan internet dan skala kontrol diri. Dan kemudian hasilnya memperoleh mean/rerata empirik dari kedua variabel yaitu ketergantungan internet sebesar 120.39 lebih besar daripada rerata hipotetik sebesar 97.50 dan kontrol diri sebesar 103.24 lebih besar daripada rerata hipotetik sebesar 75.00 sehingga keduanya memiliki status kategori yang sama, yaitu kategori tinggi. Kaidah pada analisis ini dinyatakan tinggi jika mean empirik > mean hipotetik.

Selanjutnya dari hasil uji analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa aspek arti (Y_1) yaitu kontrol perilaku (X_1) dengan nilai r Hitung = 0.317 yaitu berkorelasi signifikan. Menurut Hornby (dalam Sudaryat, 2009) menjelaskan bahwa makna merupakan apa yang kita artikan atau dimaksudkan oleh kita. yang berarti ketergantungan internet yang dialami oleh diri individu tersebut yang bahwa makna merupakan pertautan antara unsur-unsur bahasa itu sendiri (Dajasudarma, 2012).

Dan untuk hasil uji analisis korelasi parsial aspek penarikan (Y_5) menunjukkan kontrol perilaku (X_1) dengan nilai r Hitung = 0.337 yaitu berkorelasi signifikan. Fisik yang terjadi ketika bermain internet pada remaja tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Oleh karena itu penggunaan internet akan semakin kesulitan dalam menarik dirinya dari

kebiasaan menggunakan internet yang berlebihan (Lemmens, 2009).

Kemampuan remaja dalam mengendalikan perilaku dan menahan godaan merupakan salah satu faktor yang menghindarkannya memiliki kecenderungan untuk kecanduan. Menurut Borba (2008), kontrol diri menyebabkan individu mampu menahan diri dari hawa nafsu sehingga dapat berperilaku benar berdasarkan hati dan pikiran. Kontrol diri menyadarkan individu terhadap konsekuensi berbahaya atas tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengontrol emosinya.

Sebuah survei yang dilakukan oleh JWTIntellegence (2012) menjelaskan bahwa para pengguna internet merupakan orang-orang muda yang di era ini disebut dengan generasi milenial. Generasi milenial merupakan generasi yang terbentuk karena kemajuan internet salah satunya berkembangnya aplikasi social media (JWTIntellegence, 2012). Karakteristik generasi milenial adalah memiliki pola pikir mengenai teknologi informasi dan sangat mengembangkan dalam melakukan multitasking, sehingga generasi milenial identik dengan individu-individu yang terfokus pada interaksi sosial dan berhubungan dengan teman, keluarga maupun kolega menggunakan ponsel ataupun smartphone yang terkoneksi internet ketika sedang melakukan kegiatan lain karena adanya keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain agar tetap up to date dan mengetahui informasi terbaru secara lebih efektif (Alt, 2015).

Menurut Teng (2014) mengatakan bahwa remaja dengan ketergantungan internet pada umumnya kurang dapat mengubah lingkungan mereka karena adanya efek samping dari ketergantungan internet, kurangnya kontrol diri dari remaja dan tidak ada pemantauan saat mereka online. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol

diri sangat berkorelasi dengan ketergantungan internet pada remaja.

Alasan remaja yang mengalami ketergantungan internet dikarenakan ia tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau *face to face* maka dari itu individu tersebut harus bergantung pada komunikasi online untuk memenuhi kebutuhannya dalam berinteraksi secara sosial. Individu yang mengalami kegelisahan dalam berinteraksi secara sosial melihat interaksi secara online menjadi suatu cara yang aman untuk berinteraksi dibandingkan harus bertatap muka (Ybarra, Alexander & Mitchell, dalam Mesch, 2012).

Seperti hasil wawancara dengan salah satu subjek remaja berinisial Rh yang mengaku selalu menggunakan hp androidnya dalam berkomunikasi mengkritik apa saja yang dilihatnya di media sosialnya. Subjek Rh juga mengatakan dulunya sebelum memiliki hp android, ia selalu pergi ke warnet untuk bermain permainan game online dan dia mengaku selalu merasa gelisa jika dalam satu minggu ia tidak pergi ke warnet langganannya untuk bermain game kesukaanya itu. Namun selama ia dibelikan hp android oleh pamannya ia mulai jarang pergi ke warnet lagi dikarenakan ia bisa bermain game online di hp androidnya tanpa harus sering pergi ke warnet lagi. Meskipun ia memiliki hp android, bukan berarti ia tidak sama sekali pergi ke warnet langganannya lagi karena subjek Rh memiliki game favoritnya yang harus di mainkan dalam bentuk PC dan tidak bisa di mainkan di hp androidnya itu. Ketika online, individu merasa bergairah, senang, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung, sebaliknya ketika off line individu merasa kesepian, cemas, tidak terpuaskan, bahkan frustrasi (Neto dan Barros, 2000).

Menurut Rodman & Fry (dalam Nugraini, 2015) penggunaan media yang berlebihan seperti video games, judi dan internet akan membawa masalah pada

individu. Perkembangan teknologi terutama teknologi internet yang banyak memberikan kemudahan dalam kehidupan sehari-hari tersebut menyebabkan permasalahan baru dimana individu akan mengakses internet lebih sering dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan individu mengalami kecenderungan penggunaan internet secara berlebih atau dapat disebut dengan ketergantungan internet.

Ketergantungan internet mulai menjadi permasalahan yang penting untuk diteliti karena terjadi penyalahgunaan dalam penggunaan internet sehingga dapat mempengaruhi hubungan individu dengan keluarga, lingkungan sosial serta kehidupan profesionalnya (Ayas & Horzum, 2013). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Chou, Tsai dan Lin (dalam Ayas & Horzum, 2013) menunjukkan bahwa ketergantungan internet memberikan dampak negatif terhadap akademik seperti penurunan terhadap prestasi akademik, kesehatan fisik seperti tidur yang berkurang karena penggunaan internet yang berlebih dan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengguna internet yang berusia lebih muda lebih berisiko menjadi pecandu internet (Soule dalam Apriliana, 2016).

Kemajuan dalam teknologi dan kemudahan dalam menggunakannya menyebabkan individu memperoleh informasi dengan mudah, sehingga hal tersebut menjadi salah satu alternatif yang mana sebelumnya berbagai informasi hanya dapat diperoleh melalui surat kabar. Sementara saat ini, dengan menggunakan internet individu memiliki kesempatan untuk memperoleh informasi elektronik dengan mudah melalui smartphone, laptop atau tablet (Abel, Cheryl & Sarah, 2016).

Internet menjadi penemuan terbesar dalam sejarah manusia dalam menyediakan berbagai informasi. Dalam waktu cepat

individu akan menemukan informasi secara virtual dengan berbagai topik (Arnett, 2013). Menurut data terbaru dari riset Kemenkominfo dan UNICEF mengenai anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna Internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Studi ini menemukan bahwa 98 persen dari anak-anak dan remaja yang disurvei tahu tentang Internet dan bahwa 79,5 persen diantaranya adalah pengguna Internet (Kemenkominfo, 2014). Apabila keinginan untuk memperoleh informasi dari internet tidak terpenuhi akan menimbulkan perasaan-perasaan tidak nyaman, cemas ataupun gelisah ketika tidak dapat menggunakan internet karena takut tertinggal informasi dan merasa kurang *up to date*. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa masih banyak remaja yang memiliki ketergantungan internet. Menurut Widiani (2004) pengguna internet yang memiliki kontrol diri tinggi mampu untuk mengatur perilaku online. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mempertimbangkan konsekuensi sehingga mampu memilih tindakan yang dilakukan. Selain itu individu mampu mengatur dalam menggunakan internet sehingga tidak larut dalam internet dan menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, mampu menyeimbangkan aktivitas online dengan aktivitas lain dalam kehidupan. Individu yang memiliki kontrol diri tidak menjadikan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Individu dengan kontrol diri yang rendah tidak mampu mengendalikan dirinya, mengarahkan dan mengatur perilaku dalam penggunaan internet. Individu tersebut tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang dilakukan. Individu dalam menggunakan internet larut dan menggunakan internet sebagai tempat untuk pelarian dari permasalahan (Widiani, Retnowati, & Hidayat, 2004).

Kemampuan remaja dalam mengontrol diri sangat diperlukan untuk mengendalikan perilaku terhadap dorongan dan keinginan yang dapat berdampak negatif. Setiap individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu menginterpretasi stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensi yang ada sehingga mampu memilih tindakan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan, sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya (Widiani, Retnowati, Hidayat, 2004).

Peneliti sadar bahwa masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki baik dalam proses persiapan penelitian, pengambilan data maupun dalam pengolahan hasil analisa penelitian. Kekurangan dari penelitian ini adalah pengambilan data yang dilakukan pada saat remaja sedang berada di warnet dimana tempat tersebut merupakan warnet yang dikhususkan untuk bermain game dan tempat tersebut begitu sangat gaduh dan penuh keributan atas teriakan-teriakan para pemain game online, sehingga konsentrasi subjek pada saat mengisi kuisioner dalam keadaan tidak fokus dan tergesah-gesah dikarenakan mereka ingin melanjutkan kembali permainan mereka yang telah terlewat akibat kehadiran peneliti. Hal itu membuat sebagian skala yang terlalu normatif menjadi tidak mampu menggambarkan keadaan sesungguhnya pada sebagian subjek. Dan juga kekurangan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tryout terpakai, sehingga banyak aitem yang gugur lebih dari tiga aitem.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja di kota Samarinda, yang artinya

kontrol diri dengan segala aspek yang terkandung di dalamnya berhubungan dengan ketergantungan internet pada remaja.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran yaitu bagi remaja, diharapkan remaja melakukan kegiatan yang bersifat produktif seperti membaca buku, menulis jurnal kegiatan yang dapat mengontrol, mengendalikan, mengarahkan dan mengatur perilaku dirinya dalam penggunaan internet, sehingga tidak menjadikan internet sebagai kebutuhan pokok dan tempat pelarian ketika mendapatkan suatu permasalahan.

Bagi orang tua, diharapkan orang tua dapat mengawasi dan membuat kesepakatan dengan anak mengenai jadwal menggunakan handphone, membuat batasan agar tidak mengganggu waktu belajar dan waktu produktif anak dan tidak menjadikan internet sebagai kebutuhan pokok dan pelarian ketika merasa bosan.

Dan bagi peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti agar dapat melakukan tryout terlebih dahulu agar mendapatkan alat ukur yang lebih akurat lagi dan dapat menambahkan faktor eksternal diantaranya lingkungan keluarga atau pola asuh orang tua agar atau dapat menggunakan metode lain seperti penelitian kualitatif atau eksperimen agar dapat menganalisis fenomena secara tajam mengenai hubungan kontrol diri dengan ketergantungan internet.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P., & Cheryl L. B. (2016). Social media and fear of missing out: scale development and assesment. *Journal Business & Economics Research*. 14 (1) 33-43.

- Alt, D. (2015). College student's academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Journal Computer in Human Behavior*. 49 (2) 111-119.
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach (5th Edition)*. United State of Amerika: Pearson Education.
- Apriliana, K. (2016). Hubungan antara kecanduan internet dengan motivasi belajar siswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). Relation between depression, loneliness, self-Esteem and internet addiction. *Journal Education*. 133 (3) 283-290.
- Chaplin, J. P. (2001). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Herlina, S.W. (2004). Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Edisi ke-5) Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta : Erlangga.
- H. Lubis., A.H. Rosyida, F. Wulandari, & S.N. Sandya. (2017). Connecting group activity dalam menurunkan kecemasan sosial pada gen-z. *Jurnal Psikologi*. Sikostudia. 6 (1), 1-9.
- Juli, Y., H., (2017) Hubungan antra kontrol diri dengan ketergantungan internet di pusaka digital perpustakaan derraah medan. *Jurnal Edukasi*. 3 (2) 131-145.
- JWTIntelligence. (2012). *Fear of missing out. FOMO*.
- Khairunnisa. (2013). Dampak positif & negatif sosial media terhadap pendidikan akhlak anak. *Jurnal Edukasi*. 3 (3).
- Lemmens, S. & Jeroen, dkk. (2009). *Development a validation of a game addiction scale for adolescents*.

- University of Amsterdam: The Amsterdam School of Communications Research (ASCoR).
- Mesch, G. S. (2012). Technology and youth. *New Directions for Youth*.
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of cape verde and Portugal. *The Journal of Psychology*, 503-514.
- Soetjipto, Helly P. (2005). Pengujian konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi UGM*. 32(2) 74-91.
- Widiawati, I., Sugiman, H., & Edy. (2015). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap daya kembang anak*. Jakarta : Universitas Budi Luhur.
- Widiana, H. S, Retnowati, S & Hidayat, R. (2004). kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Psychological Journal*. Humanitas Indonesia. 1 (1) 6-16.