

## Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Remaja di Desa Namangkewa

Selvia Aureliana<sup>1</sup>, Muhamad D. Pua Upa<sup>2</sup>, Katharina E.P Korohama<sup>3</sup>,  
Damianus D. Samo<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Nusa Cendana, Kupang,  
✉ (e-mail) [selviaaureliana@gmail.com](mailto:selviaaureliana@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine the description of self-control, internet addiction (internet addiction) in adolescents and whether there is a relationship between self-control and internet addiction (internet addiction) among adolescents in Namangkewa Village. This study uses a quantitative approach to the type of descriptive correlation research. This research was conducted in Namangkewa Village, Sikka Regency with a total population of 142 people with a sample of 43 people. Data collection techniques using a Likert scale questionnaire. The data analysis technique used is descriptive analysis and correlation analysis with the help of SPSS for Windows 25 version. The results showed that adolescents in Namangkewa Village have self-control in the low category, namely with a presentation of 67% and adolescent internet addiction in Namangkewa Village are in the high category with a presentation of 49%. The results of the product moment correlation analysis show that self-control is related to internet addiction with a significant value of 0.05, so it can be said that there is a correlation with the value of  $r\text{-table} = -0.342 > 0.30083$ . Based on the results it was concluded that self-control has a negative relationship with internet addiction in adolescents in Namangkewa Village*

**Keywords:** Adolescent, Self-Control, Internet Addiction, Village

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kontrol diri, kecanduan internet (internet addiction) remaja, dan apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet (internet addiction) pada remaja di Desa Namangkewa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasi. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Namangkewa Kabupaten Sikka dengan jumlah populasi 142 orang dengan sampel 43 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala likert. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis korelasi dengan bantuan program SPSS for Windows 25 version. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Desa Namangkewa memiliki kontrol diri berada pada kategori rendah yaitu dengan presentasi 67% dan kecanduan internet remaja di Desa Namangkewa berada pada kategori tinggi dengan presentasi 49%. Hasil analisis korelasi product moment menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan kecanduan internet dengan nilai signifikannya 0,05, maka dapat dikatakan ada korelasi dengan nilai  $r\text{-tabel} = -0,342 > 0,30083$ . Berdasarkan hasil disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif terhadap kecanduan internet pada remaja di Desa Namangkewa.*

**Kata Kunci:** Remaja, Kontrol diri, Kecanduan Internet, Desa

## PENDAHULUAN

Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2017) mengatakan bahwa kontrol diri sebagai kontrol personal yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku (*behavior control*), kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi dan menilai (*cognitive control*), serta kemampuan individu untuk memilih suatu

tindakan berdasarkan apa yang diyakini (*decisional control*). Berdasarkan konsep Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2017) terdapat beberapa aspek kontrol diri yaitu: 1) Kontrol perilaku (*behavioural control*), 2) Kontrol kognitif (*cognitive control*), 3) Kontrol mengambil keputusan (*decisional control*). Idealnya individu dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengambil keputusan dengan mempertimbangkan segala sesuatu dengan cermat. Individu yang mempunyai kontrol diri yang baik dapat mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan pribadi, sehingga akan lebih mudah mengelola perilakunya terutama dalam mengakses internet. Artini & Dian (dalam Putri, 2018) mengatakan bahwa minimnya kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kecanduan internet.

*Internet Addiction* menurut *American Psychiatric Association* (APA) adalah individu yang menghabiskan banyak waktu pada aktivitas online yang mengganggu kegiatan lain seperti karir, studi, hubungan keluarga, dan partisipasi pada kegiatan masyarakat dan sosial (Rangkuti, 2017). Menurut Young (dalam Rahmadhani 2022), kecanduan internet dapat diartikan sebagai sindrom yang ditandai oleh individu menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet. Menurut Winther (dalam Bozoglan, 2017), mengatakan bahwa kecanduan internet dimana individu mulai menggunakan internet secara berlebihan sampai mereka mendapatkan konsekuensi yang menimbulkan suatu masalah, dan akhirnya memberi pengaruh negative pada kehidupannya. Kecanduan atau *addictions* memiliki beberapa karakteristik yaitu adanya toleransi (meningkatkan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan), penarikan diri, terus menerus menggunakan meskipun tahu bahwa berdampak negatif, kehilangan kontrol, adanya upaya untuk mengurangi namun seringkali tidak berhasil, dan mengurangi keterlibatannya dalam kegiatan sosial. Young (Ramadhani 2022) menjelaskan aspek-aspek kecanduan Internet, antara lain: 1) Penarikan dan masalah social, 2) Manajemen waktu dan kinerja, 3) Pengganti realitas.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara singkat terhadap beberapa remaja di Desa Namangkewa pada tanggal 13 Juni 2022, dengan hasil wawancara responden tersebut mengatakan bahwa semua yang dilakukannya tergantung pada Internet, seperti mencari informasi, media sosial, game *online*, aplikasi belanja *online* dan juga membuka maps. Responden juga mengatakan bahwa dirinya merasa terganggu akan penggunaan Internetnya yang terbilang lama dan tidak dapat mengendalikan dirinya pada saat menggunakan Internet. Ada pula yang mengatakan bahwa mereka merasa terganggu akan penggunaan internet mereka yang berlebihan, karena mereka tidak dapat mengendalikan penggunaan Internet sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar ataupun mengerjakan pekerjaan terbuang sia-sia, sehingga tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan akhirnya terbengkalai. Selain itu membuat jam tidur menjadi tidak teratur dan juga kurang berbaur dengan lingkungan sekitar. Penggunaan internet di Desa Namangkewa sebelum pandemi terbilang cukup ramai dikarenakan letak Desa Namangkewa sendiri tidak jauh dari pusat kota dan jaringan pun sangat bagus. Namun pada saat pandemi dan sesudah pandemi intensitas penggunaan internet semakin meningkat hal ini disebabkan oleh sekolah dan beberapa kegiatan lainnya dilakukan secara *online*.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan: 1) Kontrol diri pada remaja di Desa Namangkewa, 2) Kecanduan Internet pada remaja di Desa

Namangkewa, 3) Hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di Desa Namangkewa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Pendekatan yang digunakan peneliti adalah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah salah satu pendekatan penelitian khusus yang sistematis, terencana, dan terstruktur dengan baik dari awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Menurut (Sugiyono, 2012) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

### **Populasi dan Sampling**

Populasi adalah seluruh sumber data yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Dalam hal ini peneliti mengambil populasi yang merupakan remaja di Desa Namangkewa dengan jumlah 142 orang (kelompok usia 15-18 tahun).

Jumlah responden kurang dari 100, sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10% - 15% atau 20%- 25% atau lebih. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian dan teknik ini digunakan kepada populasi yang mempunyai kriteria yang sama. maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 30% dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 142 remaja. Berarti  $142 \times 30\% = 43$ , jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 43 remaja.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk jawabnya Sugiyono, (2018). Angket ini digunakan karena teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pernyataan tertulis kepada sampel untuk mendapatkan informasi mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet (*internet addiction*) pada remaja. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang tersaji dalam bentuk pernyataan dengan pilihan jawaban singkat dalam bentuk skala likert. Responden diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban dari yang tersedia sesuai dengan apa yang dialami dan dirasakan.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis deskriptif merupakan teknik yang digunakan menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan kontrol diri dengan kecanduan internet (*internet*

*addiction*). Menurut Sugiyono (2018), statistik data deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Teknik analisis ini merupakan salah satu jenis statistik inferensial yang lazim digunakan untuk menguji keberadaan hubungan atau pengaruh antara variabel dengan variabel yang lain atau antara sejumlah variabel. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet, maka teknik yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data variabel berbentuk interval dan rasio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih. Besarnya nilai *r* tabel untuk taraf signifikansi adalah 5%, hasil *r* hitung diperoleh dengan menggunakan SPSS. Jika *r* hitung lebih besar dari *r* tabel maka korelasi signifikansi dengan kata lain  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Perilaku Pacaran Siswa Kelas XI SMAS St Familia Wae Nakeng

#### Gambaran Kontrol Diri Pada Remaja Di Desa Namangkewa

Data kontrol diri diperoleh dari hasil penyebaran angket yang disebarkan peneliti kepada remaja yang berusia 15-18 tahun di Desa Namangkewa. Masing-masing item diukur dengan skor 1 sampai dengan 4 sehingga dapat diperoleh skor terendah dan tertinggi. Skor terendah untuk variabel kontrol diri 24 sedangkan skor tertingginya

96. Skor tertinggi diperoleh dari jumlah banyaknya item dikali dengan jumlah alternatif jawaban ( $24 \times 4 = 96$ ) sedangkan skor terendahnya diperoleh dari jumlah banyaknya item dikali dengan jumlah alternatif jawaban ( $24 \times 1 = 24$ ). Dari skor tersebut diperoleh interval yaitu 18. Dari panjang kelas tersebut, skor instrumen penelitian kontrol diri remaja yang berusia 15-18 tahun di Desa Namangkewa dapat diklasifikasikan seperti yang tertera pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Data Kontrol Diri

| No            | Kelas Interval | Jumlah Responden | Presentase  | Kategori      |
|---------------|----------------|------------------|-------------|---------------|
| 1             | 79-102         | 0                | 0%          | Sangat Tinggi |
| 2             | 61-78          | 9                | 21%         | Tinggi        |
| 3             | 43-60          | 29               | 67%         | Rendah        |
| 4             | 24-42          | 5                | 12%         | Sangat Rendah |
| <b>Jumlah</b> |                | <b>43</b>        | <b>100%</b> |               |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai kontrol diri yang rendah. Hal ini terlihat dari 29 responden (67%) memiliki kontrol diri yang rendah, 5 responden (12%) memiliki kontrol diri sangat rendah, 9 responden (21%) memiliki kontrol diri yang tinggi, 0 responden (0%) memiliki kontrol diri yang sangat tinggi.

### 2. Gambaran Kecanduan Internet Pada Remaja Di Desa Namangkewa

Data kecanduan internet diperoleh dari hasil penyebaran angket yang disebarkan peneliti kepada remaja di Desa Namangkewa yang berusia 15-18 tahun. Masing-masing item diukur dengan skor dari 1 sampai dengan 4 sehingga dapat diperoleh skor terendah dan tertinggi.

Skor terendah untuk variabel kecanduan internet 21 sedangkan tertinggiya 84. Skor terendah diperoleh dari jumlah banyaknya item dikali dengan jumlah alternatif jawaban ( $21 \times 1 = 21$ ) sedangkan skor tertinggi diperoleh dari jumlah banyaknya item dikali dengan alternatif jawaban ( $21 \times 4 = 84$ ). Dari skor tersebut diperoleh interval yaitu 15,75. Berikut adalah tabel distribusi data kecanduan internet.

Tabel 2 Distribusi Data Kecanduan Internet

| No            | Kelas Interval | Jumlah Responden | Presentase  | Kategori      |
|---------------|----------------|------------------|-------------|---------------|
| 1             | 69-84          | 4                | 9%          | Sangat Tinggi |
| 2             | 53-68,25       | 21               | 49%         | Tinggi        |
| 3             | 37-52,5        | 16               | 37%         | Rendah        |
| 4             | 21-36,75       | 2                | 5%          | Sangat Rendah |
| <b>Jumlah</b> |                | <b>43</b>        | <b>100%</b> |               |

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecanduan internet yang tinggi. Hal ini terlihat dari 21 responden (49%) mengalami kecanduan internet yang tinggi, 4 responden (9%) mengalami kecanduan internet yang sangat tinggi, 16 responden (37%) mengalami kecanduan yang rendah, 2 responden (5%) mengalami kecanduan internet yang sangat rendah.

### 3) Hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di Desa Namangkewa

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di desa Namangkewa. Hal ini dilihat dari nilai koefisien korelasi yang diperoleh dari perhitungan menggunakan SPSS versi 25 dengan metode uji korelasi *product moment* yaitu  $r$ -hitung adalah sebesar -0,342 sedangkan nilai  $r$ -tabel, dimana  $n=43$  dan derajat kebebasan ( $dk$ ) adalah 41 dengan taraf signifikan 0,05 maka diketahui  $r$ - tabel sebesar 0,30083

Hasil penelitian ini menunjukkan  $r$  hitung (-0,342) >  $r$  tabel (0,30083) sehingga dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yaitu adanya hubungan negative antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di desa Namangkewa. Dimana jika kontrol diri rendah akan menyebabkan kecanduan internet tinggi begitupun sebaliknya.

## PENUTUP

Dapat disimpulkan bahwa 1) Gambaran kontrol diri pada remaja di desa Namangkewa dominan berada di kategori rendah dengan persentase mencapai 67% sebanyak 29 responden, 2) Gambaran kecanduan internet pada remaja di desa Namangkewa berada di kategori tinggi dengan persentase mencapai 49% sebanyak 21 responden, 3). Berdasarkan hasil analisis data menggunakan hipotesis *product moment* menunjukkan  $r$  hitung (-0,342) >  $r$  tabel (0,30083) yang berarti terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di desa Namangkewa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis Edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta
- Gufron, & Risnawati. 2017. *Teori-Teori Psikolog*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Putri, S. L. 2019. Hubungan Antara Aktualisasi Diri dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Universitas Muhamamdiya. Fakultas Psikolog Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramadhani, S. N. 2022. Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa. Fakultas Psikolog Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Ramadhani, S., Nursiti, D., Tobing, L., & Larosa, A. M. 2021. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Pendidikan Diploma Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Pendidikan Vokasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 61-74. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3324>.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta: Bandung.