



Kontrol Diri dan Kecenderungan *Internet Addiction Disorder*

El Syafira Saragih

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: elsyssaragih@gmail.com

Abstract. *The Internet has become a necessity these days. However, the impact of unhealthy internet use also can't be ignored. Self-control is an ability that directs a person's behaviour, no exception to internet addiction behaviours. This study aims to determine the relationship between self-control and the tendency of Internet Addiction Disorder (IAD), with a hypothesis that there is a significant negative relationship between self-control and the tendency of Internet Addiction Disorder (IAD). Using quantitative research methods with 108 student subjects through self-control and IAD scale instruments that have been tested for validity and reliability and analyzed by Product Moment. The results of this study indicate that the hypothesis is accepted ($r = -0.252, p < 0.05$), so high self-control ability can reduce the tendency of Internet Addiction Disorder (IAD) and vice versa.*

Keywords: *Internet, Internet Addiction Disorder, Self-Control*

Abstrak. Internet telah menjadi sebuah kebutuhan hari-hari ini. Namun, dampak penggunaan internet yang tidak sehat juga tidak bisa ditampik. Kontrol diri merupakan kemampuan yang mengarahkan perilaku seseorang, tidak terkecuali pada perilaku kecanduan internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD), dengan hipotesis sementara yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD). Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan 108 subjek mahasiswa lewat instrumen skala kontrol diri dan IAD yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dan dianalisis dengan *Product Moment*. Hasil studi ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima ($r = -0,252, p < 0,05$), sehingga kemampuan kontrol diri yang tinggi dapat menurunkan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD) dan begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: Internet, Internet Addiction Disorder, Kontrol Diri

Pendahuluan

Ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang dengan cepat pada era Revolusi Industri 4.0 terlebih melalui perkembangan internet. Internet telah menyunguhkan berbagai kemudahan dalam kehidupan manusia saat itu. Namun, dibalik segala kemudahan tersebut terdapat berbagai hal juga yang harus dikorbankan oleh umat manusia. Baik disadari maupun tidak. Schwab menjelaskan bahwa kemudahan-kemudahan ini telah membawa manusia pada sebuah fenomena yang dinamakan 'kepuasan instan' dimana fenomena ini mengorbankan esensi-esensi dalam diri manusia seperti waktu untuk menjeda, merefleksikan pilihan dan lain sebagainya (Schwab, 2016).



Seiring perkembangan teknologi dan internet yang semakin gencar berinovasi memberikan kenyamanan dan kepuasan instan pada penggunanya, penyakit-penyakit baru pun bermunculan.

Teknologi dan internet tidaklah serta-merta buruk. Internet memiliki beberapa keuntungan yang tidak bisa dipungkiri contohnya antara lain, memudahkan pemerolehan informasi, kemudahan dalam berpergian atau memesan makanan, bahkan bertemu dengan teman jauh tanpa halangan. Namun, penggunaan yang berlebihan membuat internet menjadi berbahaya. Pengguna internet cenderung terbagi menjadi dua yaitu pengguna internet sehat yang bisa membedakan dunia maya dan nyata dan pengguna internet tidak sehat yang kesulitan membedakan dunia maya dan nyata (Suler dalam Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004) contohnya, kecanduan penggunaan internet. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan internet adalah frekuensi penggunaan internet itu sendiri (Horrikan dalam Novianto, 2013). Berdasarkan penjelasan di atas, mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap gangguan kecanduan internet. Hal ini disebabkan karena mahasiswa dituntut untuk terus mengikuti perkembangan dunia, model pendidikan sampai kebutuhan akan hiburan yang sebagian besar terhubung oleh internet dan teknologi.

Teori belajar menyebutkan bahwa kegiatan aktif atau berulang untuk mencari *pleasure gratification* (kepuasan yang menyenangkan) dapat menimbulkan kebiasaan dan perilaku kecanduan melalui *operant conditioning*, meskipun dilakukan oleh pengguna yang non-patologis (Deok, Eastin, Larose, & Lin, 2004). Tak terkecuali dengan internet. Penggunaan internet yang aktif berulang dan berlebihan telah dapat dikategorikan sebagai *Internet Addiction Disorder* (IAD) (Basri, 2004). *Internet Addiction Disorder* (IAD) merupakan gangguan berupa perilaku ketergantungan pada aktivitas berselancar di dunia maya misalnya aktivitas di sosial media, perjudian *online*, *online gaming*, pornografi atau pornoaksi, dan lain sebagainya (Ningtyas, 2012). Selain frekuensi penggunaan internet, pengaruh eksternal (lingkungan sekitar, pola asuh) dan pengaruh internal (kepribadian, motif dan *self control*) (Yanuar, 2005 dalam Anggraeni, Praherdhiono, & Sulthoni, 2019) juga mempengaruhi kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD). Salah satu faktor yang menjadi perhatian adalah kemampuan kontrol diri atau *self control*.

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan diri ketika berhadapan dengan berbagai godaan untuk menjaga keseimbangan antara diri sendiri dan dunia luar (Rothbaum, Weisz, & Synder, 1982 ; Baumeister, 2002). Kontrol diri mengganti satu pola respon lama dengan satu pola respon yang baru. Respon ini terdiri dari pikiran,



emosi, dan perilaku (Ulfah & Nisa, 2015). Mempunyai kontrol diri yang baik merupakan komponen penting dalam berperilaku karena kemampuan ini berguna untuk mengarahkan perilaku seseorang. Contohnya adalah perilaku memenuhi tanggung jawab, komitmen, kewajiban dan lain sebagainya (Tagney, Baumeister, & Boone, 2004). Berdasarkan hal tersebut, telah banyak penelitian yang dilakukan terhadap kemampuan kontrol diri dengan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, kontrol diri terbukti mempunyai hubungan berkebalikan yang signifikan dengan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD) (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004 : Anggraeni, Praherdhiono, & Sulthoni, 2019). Penemuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Mufidatun, dkk. yang memaparkan bahwa *self-control* memberikan pengaruh sebesar 61,2% terhadap kecenderungan *Internet Addiction Disorder*, dan sisanya berasal dari faktor lain (Anggraeni, Praherdhiono, & Sulthoni, 2019). Artinya, semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin besar kecenderungan seorang terdampak *Internet Addiction Disorder* (IAD), begitu pula sebaliknya. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD) juga berkurang. Namun, perbedaan konteks dalam hubungan antara kemampuan kontrol diri dan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD) dengan gangguan yang lain belum dijelaskan secara gamblang.

Berdasarkan celah tersebut dan dibantu dengan teori dan penelitian sebelumnya, peneliti ingin mencari hubungan dan konteks yang membedakan kemampuan kontrol diri pada *Internet Addiction Disorder* (IAD) daripada gangguan lainnya. Terlebih pada era yang serba cepat seperti sekarang, mustahil untuk tidak terikat pada internet karena internet telah menjadi salah satu kebutuhan hidup dan alat untuk berkerja, tidak terkecuali bagi mahasiswa. Menjadi salah satu kelompok yang paling sering terpapar dengan teknologi dan internet, pemilihan kelompok mahasiswa sebagai subjek penelitian ini diharapkan menjadi perwakilan dari banyak pihak untuk merumuskan permasalahan di atas.

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional, antara variabel kontrol diri dan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD).

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan dan mengarahkan diri apabila dihadapkan terhadap dorongan negatif yang datang dari luar atau dalam dirinya. Sedangkan kontrol diri mempunyai tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pemutusan keputusan. Skala yang digunakan adalah *The Brief Self Control Scale*



yang dikembangkan oleh Tagney, et.al (2004) dan telah diadaptasi oleh peneliti. Skala ini menggunakan model skala *sematic differensial* (1 – 5) dimana semakin tinggi skor yang didapat berarti semakin baik pula kemampuan kontrol diri seseorang. Skala ini mempunyai dua indikator kontrol diri yaitu, kedisiplinan dan implusifitas. Pada awalnya skala ini mempunyai tiga belas item, namun setelah diuji reliabilitas jumlah item berkurang menjadi delapan item. Skala yang digunakan ditunjukkan pada gambar berikut:

Tabel 1.
 [Stuktur Faktor *The Brief Scale Control*]

Indikator	No. Item	Item	Reliabilitas Cronbach's Alpha	Favorable/ Unfavorable
Kedisiplinan Diri	2	Saya kesulitan mengubah kebiasaan buruk	0,694	Unfavorable
	3	Saya malas	0,710	Unfavorable
	4	Saya mengatakan hal-hal yang tidak pantas	0,712	Unfavorable
Implusifitas	5	Saya melakukan beberapa hal yang buruk untuk saya, jikalau itu menyenangkan	0,691	Unfavorable
	9	Kenikmatan dan kesenangan terkadang membuat saya menunda pekerjaan	0,705	Unfavorable
	10	Saya mempunyai masalah dalam konsentrasi	0,726	Unfavorable
	12	Terkadang saya tidakbisa menahan diri saya untuk melakukan sesuatu	0,703	Unfavorable
	13	Saya sering bertindak tanpa berpikir dalam segala pilihan	0,712	Unfavorable

Internet Addiction Disorder adalah gangguan kecanduan pada internet yang meliputi segala aktivitas yang berhubungan dengan internet. Dalam fenomena adiksi internet, terdapat lima subtipe yang dapat diklasifikasikan yaitu adiksi *cybersexual*, adiksi *cyber-relations*, *net complusions* (perjudian, belanja dan perdagangan online), informasi yang berlebihan dan adiksi komputer. Skala yang digunakan adalah skala The Internet Addiction Disorder Test (IAT) yang dikembangkan oleh Dr. Kimberly Young dan diadaptasi oleh peneliti. IAT pernah diujikan di Indonesia oleh Rahman Aziz Prasojo dan Devira Anggi Maharani dan menghasilkan validitas dan reliabilitas yang baik (Cronbach's Alpha: 0,895) (Prasojo, Maharani, Hasanuddin, & Mahayana, 2018). Model skala yang digunakan adalah skala Likert dimana semakin banyak skor yang didapat berarti semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet. Skala ini memiliki tiga indikator yaitu penarikan diri dan masalah sosial, manajemen waktu dan kinerja, serta penggantian realitas. Pada awalnya skala ini mempunyai delapan belas item dan setelah dilakukan uji reliabilitas



berkurang menjadi enam belas item. Skala yang digunakan ditunjukkan pada gambar berikut:

Tabel 2.
 [Struktur Faktor *Internet Addiction Disorder Test* (IAT)]

Indikator	No. Item
Penarikan diri dan Masalah Sosial	3, 4, 5, 9, 13, 15, 18, 19, 20
Manajemen Waktu dan Kinerja	2, 6, 8, 16, 17
Penggantian Realitas	12, 14
Total	16 item

Adapun populasi dalam penelitian ini sebanyak 150 subjek dari mahasiswa. Sampel yang digunakan sejumlah 108 subjek dari mahasiswa fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang mempunyai rentang umur 19 sampai 22 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability proportional to size sampling*. Probabilitas pengambilan sampel dipilih secara proposional dengan ciri-ciri tertentu. Adapun ciri-ciri sampel penelitian adalah mahasiswa dan seorang pengguna internet aktif.

Hasil

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, gambaran umum tentang data penelitian didapat adalah sebagai berikut dalam tabel berikut:

Tabel 3.
 [Kategorisasi Variabel Penelitian]

	Kontrol Diri	IAD
Tinggi	17,6 %	-
Sedang	74,1 %	70,4 %
Rendah	8,3 %	29,6 %
Total	100%	100 %

Berdasarkan hasil analisis di atas ditemukan sebagian besar sampel memiliki kontrol diri dengan kategori sedang/cukup (74,1%) dan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD) dengan kategori sedang atau *mild level of internet addiction* (70,4%). Setelah itu, sebelum melakukan analisis korelasi pearson dilakukan uji normalitas sebagai syarat. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,2 > 0,05$. Maka, nilai



residual berdistribusi normal. Selain itu dilakukan uji linearitas untuk melihat hubungan antara dua variabel. Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar $0,713 > 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang linear antara variabel kemampuan kontrol diri dengan variabel kecenderungan *Internet Addiction Disorder*. Barulah peneliti melakukan uji hasil hipotesa yang dijelaskan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.

[Tabel Korelasi antar Variabel dan Aspek]

	Kontrol Diri	IAD
Kontrol Diri		-0,252**
IAD	-0,252**	
Kedisiplinan Diri	0,685**	
Implusifitas	0,941**	
Penarikan Diri dan Masalah Sosial		0,928**
Manajemen Waktu dan Kinerja		0,733**
Penggantian Realitas		0,689**

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data yang ada memenuhi syarat untuk melakukan analisis korelasi pearson. Hipotesis penelitian memprediksi adanya hubungan antara kemampuan kontrol diri dengan kecenderungan *Internet Addiction Disorder*. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS yang telah dilakukan hasil uji korelasi menunjukkan korelasi negatif signifikan antara kemampuan kontrol diri dan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* ($r = -0,252, p < 0,05$). Artinya kemampuan kontrol diri mempunyai hubungan keterbalikan dengan kecenderungan *Internet Addiction Disorder*. Maka ketika kontrol diri rendah, kecenderungan *Internet Addiction Disorder* naik, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil ini, dapat dibuktikan bahwa hipotesis diterima. Selain itu, indikator yang paling berpengaruh adalah indikator implusifitas (kontrol diri) dan penarikan diri dan masalah sosial (kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD)). Hal ini mengindikasikan bahwa konteks yang membedakan kemampuan kontrol diri pada kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD) dengan gangguan lain adalah adanya sikap implusifitas dan perilaku penarikan diri dan masalah sosial. Penjelasan lebih lanjut akan dibahas pada bagian diskusi.

Diskusi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ditemukn bahwa kontrol diri berhubungan negatif signifikan terhadap kecenderungan *Internet Addiction Disorder*. Artinya ketika kemampuan kontrol diri seseorang rendah maka akan semakin tinggi



kecenderungan *Internet Addiction Disorder* seseorang begitu juga sebaliknya. Fakta ini menunjukkan bahwa kontrol diri menjadi salah satu aspek penting yang berasal dari dalam diri seseorang. Selain penemuan di atas, ada sebuah fakta menarik lainnya.

Berdasarkan tabel yang ada di atas dapat disimpulkan bahwa aspek atau indikator yang paling mempresentasikan variabel kontrol diri adalah indikator implusifitas. Sedangkan aspek atau indikator yang paling mempresentasikan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* adalah indikator Penarikan Diri dan Masalah Sosial. Implusifitas merupakan tindakan, pikiran dan perasaan yang spontan (Maloney, Grawitch, & Barber, 2012) yang apabila tidak dikontrol dapat berakibat buruk. Sedangkan, aspek Penarikan Diri dan Masalah Sosial menangkap tingkat tekanan atau kesulitan seseorang ketika dihambat untuk menjauh dari internet (pertanyaan ke-20 : *Seberapa sering Anda merasa tertekan, murung atau gugup saat offline, yang akan hilang ketika online?*). Aspek ini juga termasuk item yang berfokus pada masalah interpersonal karena penggunaan internet (pertanyaan ke-13 : *Seberapa sering Anda membentak, berteriak atau jengkel ketika seseorang mengganggu Anda saat orang lain?*) (Chang & Law, 2008).

Selanjutnya dijelaskan bahwa pada awalnya aspek penarikan diri dan masalah sosial merupakan dua aspek yang berbeda namun, dijadikan satu karena keterkaitan satu sama lain yang dapat membentuk suatu siklus atau peredaran. Penarikan Diri yang lekat dengan sikap defensif dan kurangnya implus kontrol dapat menimbulkan kesulitan dalam hubungan interpersonal seseorang (Chang & Law, 2008) sehingga terjadilah masalah-masalah sosial. Kecenderungan Penarikan Diri dan Masalah Sosial berdekatan pula dengan aspek implusifitas, di mana seseorang mempunyai kesulitan dalam mengendalikan dorongan atau godaan dan mengambil keputusan yang tidak matang sehingga mengakibatkan dampak yang negatif. Efek yang tidak jauh beda dengan seseorang yang kecanduan internet.

Penemuan di atas diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Chang dan Law yang menunjukkan bahwa aspek penarikan diri dan masalah sosial adalah aspek yang mempunyai nilai paling tinggi pada *cyberrelationship* dan *online gaming*. Dua kegiatan inilah yang mempunyai hubungan paling kuat terhadap skor *Internet Addiction Disorder* (Chang & Law, 2008). *Cyberrelationship* merupakan keadaan ketika seseorang merasa hubungan online lebih penting daripada kehidupan sebenarnya (Prasojo, Maharani, Hasanuddin, & Mahayana, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Majorsy, dkk (2017) memaparkan bahwa adanya hubungan yang kuat antar *cyberrelationship* dengan *Internet Addiction Disorder* (IAD), yang mana dimensi 'escape' atau 'melarikan diri'



dari dunia nyata menjadi aspek dengan kontribusi terbesar pada adiksi internet (Majorsy, Hapsari, Valentine, & Ayuningsih, 2017). Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rubin, Perse, & Barbato, 1988; Wang & Chang, 2010) yang menjelaskan bahwa berkomunikasi *online* dapat membantu seseorang melepaskan diri dari kecemasan dari dunia nyata atau kegiatan yang mengganggu. Melarikan diri dari dunia nyata ke dunia virtual, juga membuat individu merasa lebih nyaman dan santai karena kegiatan atau dialog yang mereka lakukan tidak dilakukan secara langsung (Prasojo, Maharani, Hasanuddin, & Mahayana, 2018). Hal ini juga ditemukan dalam kegiatan *online gaming*.

Game online adalah permainan yang berbasis pada jaringan internet di mana para pemain bisa bermain secara *online* dan dapat diakses oleh banyak orang dan bisa menggunakan perangkat komputer, laptop, *smartphone* dan tablet. *Game online* juga mempunyai cerita dan tantangan yang menarik sehingga para pemainnya akan dilibatkan secara emosi (Suplig, 2017). Salah satu motivasi seseorang dalam *online gaming* adalah kebutuhan untuk berhubungan/*relationship* dan pelarian (Xu, Turel, & Yuan, 2012). Menggunakan pelarian sebagai motivasi melakukan *online gaming* telah secara terbukti signifikan memprediksikan penggunaan *game online* secara berlebihan (Kuss, Lows, & Wiers, 2012) dan merujuk pada penggunaan internet yang berlebihan pula. *Game online* pada saat ini tidak hanya memberikan kesempatan pemainnya untuk bermain, namun juga fitur *chat* bagi para pemainnya. Di sinilah pemain saling terhubung satu sama lain secara *online*.

Seperti yang telah disampaikan di atas, bahwa seseorang lebih merasa nyaman dan santai bila melakukan hubungan lewat *online*. Peneliti berargumen bahwa hal ini disebabkan adanya perbedaan sanksi sosial yang berlaku antara dunia nyata dan dunia maya/*online*. Di mana sanksi sosial di dunia nyata lebih kuat dan berdampak secara langsung daripada sanksi sosial yang di dunia maya/*online*. Terlebih, dalam dunia maya/*online* seseorang tidak bertemu secara langsung dan itulah yang memberikan perasaan lebih aman karena seseorang bisa mempunyai waktu lebih untuk memilih bagian diri mana yang akan ditampilkan. Sebagai manusia yang membutuhkan kenyamanan, seseorang akan terus mencari kenyamanan atau *pleasure gratification* (kepuasan yang menyenangkan) tersebut. Sehingga, ketika seseorang terus mencari kenyamanan, keamanan dan hubungan di dunia maya maka seseorang akan menggantungkan kebutuhan bersosialnya secara *online* dan secara perlahan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Bukan hanya itu, tindakan berulang yang didorong oleh rasa ketergantungan akan menyebabkan kecanduan (Cooper, 2000). Bukan hanya itu, tindakan



tersebut tentu akan berdampak pada aspek-aspek lain yang ada pada dirinya. Salah satunya adalah kemampuan kontrol diri.

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan dan mengarahkan diri apabila dihadapkan terhadap dorongan-dorongan negatif hingga mendapatkan hasil yang positif. Kontrol diri juga berarti menginterpretasikan, menimbang, menilai, hingga bertanggung jawab pada perilakunya. Salah satu indikator utamanya adalah sikap impulsifitas yaitu, sikap spontan dalam merespon sesuatu. Berdasarkan hal tersebut, ketika seseorang mempunyai tingkat kontrol diri yang rendah akan sulit baginya untuk menginterpretasikan, menimbang, menilai, dan bertanggung jawab atas perilakunya. Seseorang yang memiliki kontrol diri rendah lebih berfokus pada bagaimana cara mendapatkan *pleasure gratification* (kepuasan yang menyenangkan) secara cepat dan mudah atau biasa juga disebut dengan *instant gratification* (kepuasan instan). Sehingga apabila disimpulkan dalam konteks penelitian ini maka, seseorang dengan kemampuan kontrol diri yang rendah akan sulit untuk memikirkan dampak perilaku *internet compulsive*-nya hingga kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD) akan semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya.

Seperti yang telah disinggung di paragraf sebelumnya, *Internet Addiction Disorder* (IAD) mempunyai dampak-dampak lain yang juga berbahaya (selain kecanduan itu sendiri). Seperti hilangnya kontrol diri, munculnya rasa bersalah, mempunyai masalah dalam hubungan interpersonal dan intrapersonal bahkan penyakit mental lain seperti depresi. Seiring dengan dunia yang tidak mungkin berhenti berkembang, melepaskan diri dari teknologi dan internet sepenuhnya juga sama mustahilnya. Tindakan pencegahan merupakan salah satu langkah yang efektif untuk mencegah kecenderungan *Internet Addiction Disorder*. Salah satunya adalah pelatihan kontrol diri (Ramadhani, Iswinarti, & Zulfiana, 2019).

Pelatihan adalah kegiatan yang dirancang untuk memodifikasi pemahaman atau pengetahuan, sikap, dan keterampilan melalui proses pengalaman belajar. Pelatihan kontrol diri dirancang agar seseorang bisa menghadapi suatu kondisi atau dorongan negatif yang ada di sekitarnya. Pelatihan kontrol diri berisikan edukasi, identifikasi, dan permainan yang berfokus pada perubahan kognitif dan perilaku. Pelatihan ini juga memainkan tiga aspek psikologis seperti aspek perilaku, kognisi dan pembentukan keputusan. Contoh-contoh kegiatannya adalah *butter cake jelly*, pemberian materi dan video informatif, lembar evaluasi, engklek menara, ketek karet, dan *remind card* (Ramadhani, Iswinarti, & Zulfiana, 2019). Melalui pelatihan kontrol diri maka seseorang



berusaha mengontrol dirinya dengan kekuatan dari dalam dirinya sendiri sehingga diharapkan perubahan yang terjadi akan lebih cepat dan permanen.

Meskipun penelitian ini didukung oleh banyak penelitian sebelumnya, peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan. Antara lain belum ada pemetaan berdasarkan gender, umur, pekerjaan dan budaya yang dapat membedakan tingkat kontrol diri dan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (IAD). Selain itu terdapat kemampuan lain yang bisa mempengaruhi kecenderungan *Internet Addictin Disorder* (IAD) seperti kemampuan berpikir kritis atau intelegensi, regulasi emosi, *mood* dan faktor luar lainnya seperti lingkungan atau pengaruh teman sebaya, pola asuh, kebutuhan menggunakan internet, lama waktu penggunaan internet, kondisi ekonomi dan lain-lain.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* pada mahasiswa. Level kemampuan kontrol diri dan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* pada mahasiswa berada pada level sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek yang paling menonjol berdasarkan dua variabel adalah aspek implusifitas dan penarikan diri dan masalah sosial. Kegiatan-kegiatan pada aspek penarikan diri dan masalah social antara lain *cyberrelationship* dan *online gaming*, merupakan kegiatan yang memberikan sumbangan paling tinggi terhadap *kecenderungan Internet Addiction Disorder* (IAD). Kegiatan-kegiatan tersebut dilandasi paling besar oleh motivasi pelarian atau melarikan diri dari dunia nyata ke dunia maya/*online*.

Saran

Melalui pemaparan yang telah disampaikan, diketahui bahwa implusifitas dan penarikan diri dan masalah sosial merupakan hal yang paling berpengaruh terhadap kecenderungan *Internet Addiction Disorder*. Begitu pula motivasi untuk melarikan diri dari dunia nyata ke dunia maya. Peneliti menyarankan agar adanya penelitian lebih lanjut tentang motivasi 'pelarian' di era sekarang ini serta dampaknya untuk beberapa bahkan berpuluh tahun kemudian. Sejalan dengan ilmu teknologi dan internet yang berkembang cepat, begitu pula seharusnya ilmu psikologi.



Daftar Pustaka

- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni. (2019). Hubungan antara Self Kontrol dan Internet Addiction Disorder pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *JKTP Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 113.
- Arkunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Remika Cipta.
- Basri, A. S. (2004). Kecenderungan Intenet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan Ditinjau dari Segi Reilgiusitas. *Jurnal Dakwah*, 411.
- Baumeister, R. (2002). Yeilding to Tempation : Self Control Failure, Implusifve Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*, 28.
- Chang, M. K., & Law, S. P. (2008). Factor Structure for Young's Internet Addiction Test : A Confirmatory Study. *Computers in Human Behavior*, 2597-2619.
- Chang, M. K., & Law, S. P. (2008). Factor Structure for Young's Internet Addiction Test : A Confirmatory Study. *Elsevier : Computers in Human Behavior*, 2606.
- Cooper, A. (2000). *Cybersex : The Dark Side of the Force : A Special Issue of the Journal Sexual Addiction and Complusion*. Philadelphia: G.H. Buchanan.
- Deok, S. I., Eastin, M. S., Larose, R., & Lin, C. A. (2004). Internet Gratification and Internet Addiction : On the Uses and Abuses of New Media. *Cyber Psuchology and Behavior*, 385.
- Kuss, D. J., Lows, J., & Wiers, R. W. (2012). Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Cyberpsychology. Behavior, and Social Networking*, 480-487.
- Majorsy, U., Hapsari, I., Valentine, V., & Ayuningsih, A. M. (2017). Contribution of Cyber-relationship Motiver to Internet Addiction in Adults. *Analitika*, 91-97.
- Maloney, P. W., Grawitch, M. J., & Barber, L. K. (2012). The Multi-Factor Structure of the Brief Self-Control Scale : Discriminant Validity of Restraint and Implusivity. *Journal of Research in Personality*, 111-115.
- Ningtyas, S. D. (2012). Hubungan Antara Self Kontrol dengan Internet Addiction pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 26.
- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., Hasanuddin, M. O., & Mahayana, D. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia. *Sekolah Teknik Elektro dan Informatik ITB*, 1-8.
- Ramadhani, R. F., Iswinarti, & Zulfiana, U. (2019). Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 81-100.



- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Synder, S. S. (1982). Changing the World and Changing the Self : A Two Process Model of Perceived Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5-37.
- Rubin, R. B., Perse, E. M., & Barbato, C. A. (1988). Conceptualization and Measurement of Interpersonal Communication Motives. *Human Communication Research*, 602-628.
- Schwab, K. (2016, 14 Januari). *Fourth Industrial Revolution*. Retrieved from <https://www.weforum.org>: <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-fourth-industrial-revolution-what-it-means-and-how-to-respond>
- Suplig, M. A. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sekolah Kristen Swasta di Makassar. *Jurnal Jaffray*, 178-200.
- Tagney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 281.
- Ulfah, D. M., & Nisa, Y. F. (2015). Pengaruh Kepribadian, Kontrol Diri, Kesepian dan Jenis Kelami Terhadap Penggunaan Internet Komplusif pada Remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 118.
- Wang, C. C., & Chang, Y. T. (2010). Cyber Relationship Motives: Scale Development and Validation. *Social Behavior and Personality*, 289-300.
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecanduan Internet. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 7.
- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online Game Addiction Among Adolescents: Motivations and Prevention Factors. *European Journal of Information Systems*, 321-340.