

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET SISWA KELAS IX SMP KRISTEN 2 SALATIGA

Galih Setiawan¹⁾
Yari Dwikurnaningsih²⁾
Setyorini³⁾

¹⁾Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Jl. Diponegoro No. 52-60 Sidorejo, Salatiga Jawa Tengah 50711, E-mail: 132014018@student.uksw.edu

²⁾ Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Jl. Diponegoro No. 52-60 Sidorejo, Salatiga Jawa Tengah 50711, E-mail: yari.dwikurnaningsih@staff.uksw.edu

³⁾Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Jl. Diponegoro No. 52-60 Sidorejo, Salatiga Jawa Tengah 50711, E-mail: setyorini@staff.uksw.edu

ABSTRAK: Kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online (Young, 1998). Young (Essau, 2008) juga menyatakan bahwa kecanduan internet sama seperti perilaku kecanduan lainnya, yang berisi tingkah laku yang kompulsif, kurang tertarik terhadap aktivitas-aktivitas yang lain, dan meliputi symptom-symptom fisik dan mental ketika berusaha untuk menghentikan tingkah laku tersebut. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif (Goldfried dan Merbaum dalam Lazarus, 1976). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampel jenuh atau total sampling dengan jumlah subjek sebanyak 85 siswa. Alat ukur pada penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala kecanduan internet. Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (dalam Sarafino, 1994). Skala kecanduan internet disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Griffiths (1998). Hasil analisa data penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *Kendall's tau* menunjukkan koefisien korelasi $r = -0,120$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$ ($p = 0.002$), sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga.

Kata kunci : kontrol diri, kecanduan internet

PENDAHULUAN

Internet merupakan salah satu media yang sekarang ini diminati oleh banyak orang. Internet yang semula dirancang untuk menjadi sistem komunikasi militer saja, namun saat ini telah berkembang menjadi penghubung banyak komputer sekaligus ke dalam sebuah jaringan. Perkembangan internet saat ini bukan

hanya sebagai alat pengiriman, pertukaran, dan pengambilan data, melainkan juga memenuhi banyak fungsi lain, meliputi kemudahan berbisnis, berkarir, berkomunikasi, menjalankan proses belajar-mengajar, menjalin relasi, menyiarkan berita, hingga berkampanye. Dapat dipastikan bahwa jumlah pengguna internet ini akan terus bertambah

seiring dengan semakin mudahnya koneksi internet, tersebarnya jaringan, serta juga semakin tersedianya peralatan komputer, handphone, hingga iPhone dan BlackBerry (Elia, 2009).

Semakin tidak terhindarkannya internet sebagai perlengkapan studi dan alat bantu pekerjaan membuat internet turut berperan dalam cara kita berpikir, berkomunikasi, berelasi, berekreasi, bertingkah laku, dan mengambil keputusan. Internet menjadi suatu kegemaran tersendiri dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di beda tempat. Internet juga memiliki kelebihan karena sifat yang tidak terbatasnya waktu akses, sehingga individu dapat mengakses internet kapan saja. Hal ini membuat beberapa orang terkena salah satu dampak negatif dari penggunaan internet. Tidak sedikit orang yang sangat bergantung pada internet sehingga individu mengalami kecanduan (Dyah, 2009).

Mark, Murray, Evans, & Willig (2004) menyatakan bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis dalam suatu aktivitas. Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang yang mengalami kecanduan internet akan merasa bahwa dunia maya di layar komputernya lebih menarik dibandingkan dengan kehidupan nyata sehari-hari (Orzack dalam Mukodim, Ritandiyono & Sita, 2004).

Secara patologi kecanduan internet sangat mirip dengan kecanduan terhadap judi

(Essau, 2008). Seiring dengan berkembangnya jaringan internet, saat ini jumlah penderita kecanduan internet semakin bertambah banyak. Kecanduan jenis tersebut dapat dialami anak-anak maupun dewasa (Dyah, 2009). Ada tiga hal yang menyebabkan individu mengalami kecanduan internet, yaitu terjerat games, akses situs porno, dan jejaring sosial (Elia, 2009).

Prilaku kecanduan didasarkan teori hierarki kebutuhan Maslow (Patu, 2010) berpendapat bahwa setiap dalam diri individu ada dorongan untuk memenuhi kebutuhan pada setiap tingkatan. Individu yang mempunyai kontrol diri rendah berpotensi mengalami kecanduan bahwa individu tidak mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur prilaku. Yanuar (2005) menyatakan bahwa secara umum ada dua faktor yang mempengaruhi kecanduan *internet*, yaitu faktor ekstern dan intern. Faktor ekstern seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan budaya. Faktor intern merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian, kontrol diri, minat, motif, pengetahuan dan siswa. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri di lingkungannya serta untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor prilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Di sekolah SMP Kristen 2 Salatiga, para siswa sudah mempunyai hp yang cukup canggih, dengan hp yang canggih tersebut siswa tidak kesulitan dalam mengakses

internet. Yang dilakukan para siswa dalam mengakses internet antara lain, (1.) Berkomunikasi, (2.) mencari tugas sekolah, (3.) Bermain game, (4.) Browsing. Dalam satu hari para siswa SMP Kristen 2 Salatiga mengakses internet selama 5-7 jam bahkan lebih, dari sepulang sekolah sampai larut malam. Kemudian pagi setelah bangun tidur siswa yang bersangkutan juga mengakses internet selama 1-2 jam untuk menunggu jam keberangkatan sekolah. Namun siswa SMP Kristen 2 Salatiga tidak diperbolehkan membawa hp (gadget) yang dimilikinya untuk dibawa kesekolah, peraturan ini ditunjukkan kesemua siswa. Akan tetapi, penanganan dari pihak sekolah kurang ketat dalam hal tersebut, masih banyak siswa SMP Kristen 2 Salatiga yang membawa hp (gadget) ke sekolah. Sewaktu tidak ada pelajaran dan jam istirahat, yang dilakukan adalah bermain hp untuk mengakses internet.

Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa internet menjadi kebutuhan para siswa khususnya di SMP Kristen 2 Salatiga. Para siswa menganggap bahwa internet sebagai pelengkap belajar dan mencari tugas-tugas, dan alat bantu pekerjaanya. Secara tidak langsung internet turut ikut berperan dalam cara siswa berfikir, bertindak laku, dan berkomunikasi. Selain itu internet juga memiliki kelebihan tersendiri, karena sifat tidak terbatasnya waktu akses, sehingga siswa dapat mengakses internet kapan saja. Hal ini membuat siswa terkena salah satu dampak negatif dari penggunaan internet yaitu, *internet addiction disorder*. *Internet addiction*

disorder adalah penggunaan secara berlebihan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang kecanduan internet terlihat dari banyaknya waktu yang mereka gunakan untuk online atau bermain internet APA (dalam Davidson 2008). Siswa SMP Kristen 2 Salatiga kebanyakan mengalami hal ini maka, kemungkinan besar para siswa mengalami kecanduan internet tersebut.

Kontrol diri sangat diperlukan oleh siswa SMP Kristen 2 Salatiga, karena dorongan dan nafsu keinginan-keinginan akan melojak ketika siswa mengalami perkembangan didalam usianya. Jika siswa tersebut tidak mampu mengontrol dirinya dengan baik, maka siswa tersebut akan mengakses internet berjam-jam dan kemudian mengalami kecanduan internet. Apabila siswa mampu mengontrol diri maka siswa tersebut memiliki kontrol diri yang cukup baik. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri didalam melakukan sosialisasi. Eljati (2008) berpendapat bahwa gangguan diri pada seseorang yang menimbulkan kecanduan internet merupakan gangguan yang dideskripsikan sebagai gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk mengakses internet.

Kontrol diri sendiri menurut Berk dalam Gunarsa (dalam Khairunnisa 2013:223), 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. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

Kontrol diri berkaitan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan pada dirinya (Hurlock, dalam Khairunnisa 20013:223). Selain itu kontrol diri di perlukan guna membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan yang berasal dari dalam maupun dari luar (Kazdin 1994 dalam Khairunnisa 2013:223).

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan berjenis korelasional. Penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Menurut Sugiyono (2013:13) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan yang dimaksud dengan korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan

antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Fraenkel dan Wallen, 2008:328).

Variabel penelitian ini adalah kontrol diri sebagai variabel X dan kecanduan internet sebagai variabel Y. Variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015).

Populasi dari penelitian ini adalah siswa-siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga yang berjumlah 85siswa yang terbagi dalam 4 kelas. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Nonprobability yaitu sampel jenuh atau sering disebut total sampling. Menurut Sugiyono (2013: 124) sampel jenuh yaitu teknik penentuan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di SMP Kristen 2 Salatiga.

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data. Azwar (2009) menjelaskan bahwa metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Data dalam penelitian ini diperoleh dari alat pengumpulan data berupa skala sikap. Skala sikap yang akan digunakan

dalam penelitian ini meliputi skala kontrol diri dan skala kecanduan internet.

Dalam penelitian ini uji coba validitas instrumen dilakukan pada peserta didik kelas IX C, uji coba instrumen dilakukan satu kali sekaligus dua inventori kepada 21 siswa.

Dengan hasil uji validitas pada skala kontrol diri dapat diketahui bahwa dari 36 item yang ada, terdapat 11 item yang tidak valid. Dari 11 item yang tidak valid dinyatakan gugur atau di dalam skala tidak di pakai untuk pengumpulan data, dengan dihapusnya 11 item yang tidak valid terdapat 25 item yang valid masih bisa memenuhi indikator yang akan diukur. Koefisien validitasnya dari 0,207 sampai dengan 0,701 dengan reliabilitas kontrol diri 0,826. Sedangkan hasil uji validitas item variabel kecanduan internet terdapat 2 item yang tidak valid dinyatakan gugur atau di dalam skala tidak di pakai untuk pengumpulan data, dengan dihapusnya 2 item yang tidak valid terdapat 32 item yang valid masih bisa memenuhi indikator yang akan diukur. Koefisien validitasnya dari 0,238 sampai dengan 0,714 dengan reliabilitas pada kecanduan internet 0,928. Dasar pengembalian keputusan item yang valid menyatakan bahwa suatu item instrument dikatakan valid jika memiliki *corrected item to total correlation* $\geq 0,2$. Kategori inilah yang digunakan untuk menentukan item tersebut valid atau tidak (Azwar, 2000).

Uji reliabilitas dilihat pada nilai Alpha-Cronbach untuk reliabilitas keseluruhan item dalam satu variabel. Pada

variabel kontrol diri diperoleh hasil $\alpha = 0,826$ dan pada variabel kecanduan internet diperoleh hasil $\alpha = 0,928$ sehingga instrumen dalam penelitian ini dapat dikatakan memiliki reliabilitas pada kategori sangat bagus.

Dalam penelitian ini pengolahan data dianalisis dengan menggunakan program SPSS For Windows versi 20. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi kendall's tau b, teknik ini digunakan untuk menampilkan hasil hubungan antara dua variabel yaitu variabel kontrol diri dan variabel kecanduan internet. Teknik korelasi kendall's tau b ini digunakan untuk menganalisa signifikansi hubungan antara dua variabel diatas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengumpulkan data pada hari selasa 31 juli 2018 di SMP Kristen 2 Salatiga. Pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian angket oleh seluruh siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga. Pada hari selasa 31 juli 2018 pada jam 10.25-11.10, peneliti memperoleh data dari 22 siswa kelas IXA. Pada jam 11.10-11.45 hari selasa 31 juli 2018 diperoleh data dari 20 siswa kelas IXB. Pada jam berikutnya yaitu jam 12.05-12.50 hari selasa 31 juli 2018 diperoleh data dari 21 siswa kelas IXC. Pada pada jam berikutnya yaitu jam 12.50-13.35 hari diperoleh data dari 22 siswa kelas IXD. Jumlah total sampel yang diteliti adalah seluruh siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga yang berjumlah 85 siswa.

Analisis Deskripsi Kontrol Diri

Kontrol diri pada siswa diukur dengan menggunakan skala kontrol diri dengan menggunakan empat pilihan jawaban. Skala ini memiliki jumlah pernyataan sebanyak 25 butir dengan skor jawaban tertinggi 4 dan skor jawaban terendah 1. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri siswa dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah maka dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat tinggi	74 – 82	2	2,35%
Tinggi	65 – 73	15	17,7%
Sedang	56 – 64	41	48,23%
Rendah	47 – 55	21	24,7%
Sangat rendah	38 – 46	6	7,05%
Total		85	100%
Min		38	
Max		82	

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa siswa yang mempunyai kontrol diri berkategori sangat tinggi sebesar 2.35%, kategori tinggi sebesar 17.7%, kategori

sedang sebesar 48.23%, kategori rendah sebesar 24.7%, dan kategori sangat rendah sebesar 7.05%. Dari data sebaran frekuensi tersebut, dapat disimpulkan kontrol diri pada siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga didominasi oleh kategori sedang dengan persentase 48.23% (41 siswa).

Analisis Deskripsi Kecanduan Internet

Kecanduan internet pada siswa diukur dengan menggunakan skala kecanduan internet dengan menggunakan empat pilihan jawaban. Skala ini memiliki jumlah pernyataan sebanyak 32 butir dengan skor jawaban tertinggi 4 dan skor jawaban terendah 1. Untuk mengetahui tingkat kecanduan internet siswa dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah maka dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecanduan Internet

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat tinggi	89 – 98	24	28%
Tinggi	79 – 88	40	74%
Sedang	69 – 78	17	20%
Rendah	59 – 68	1	1,7%
Sangat rendah	49 – 58	3	3,6%
Total		85	100%
Min		49	

Correlations

		X	Y
KONTROL DIRI	Correlation		
	Coefficient	1.000	-.239**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	85	85
KECANDUAN INTERNET	Correlation		
	Coefficient	-.239**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	85	85

Max	98
-----	----

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa siswa yang kecanduan internet sangat tinggi sebesar 28%, kategori tinggi sebesar 47%, kategori sedang sebesar 20%, kategori rendah sebesar 1.7%, dan kategori sangat rendah sebesar 3.6%. Dari data sebaran frekuensi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet pada siswa kelas IX di SMP Kristen 2 Salatiga didominasi oleh

kategori tinggi dengan persentase 47% (40 siswa).

Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak ada hubungan (korelasi) antara kontrol diri dengan kecanduan internet siswa kelas IX di SMP Kristen 2 Salatiga. Pengujian korelasi menggunakan *kendall's tau* dengan menggunakan *SPSS 20.0 for Windows*, hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas maka diketahui nilai $r = -0,239$ dengan taraf signifikan $0,002 \leq 0,05$, dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan dan memiliki arah hubungan yang negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX di SMP Kristen 2 Salatiga. Artinya jika kontrol diri rendah maka kecanduan internet tinggi dan sebaliknya, jika kontrol diri tinggi maka tingkat kecanduan internet rendah . Hal ini ditunjukkan dengan hasil tingkat hubungan yaitu antara 0,00 – 0,199 yang artinya sangat rendah.

Pembahasan

Hasil analisis data menemukan ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet siswa kelas IX SMP

Kristen 2 Salatiga. Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti diterima dengan nilai *asympt sig.* = 0.002 (< 0.05), yang berarti bahwa kecanduan internet disebabkan oleh kontrol diri yang rendah, artinya apabila siswa tidak mampu mengontrol dirinya maka kecanduan internet akan terjadi pada diri siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Teguh Syarifuddin Universitas Airlangga tahun (2017) dengan judul hubungan kontrol diri terhadap kecanduan internet pada dewasa awal, menunjukkan ada hubungan yang positif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada dewasa awal, dengan hasil analisa data penelitian dengan menggunakan Pearson Product Moment menunjukkan koefisien korelasi $r = -0.652$ dengan taraf signifikansi $p < 0,05 (p = 0,000)$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja awal Universitas Airlangga tahun (2017). Kategori kontrol diri tergolong serendah, sedangkan kategori kecanduan internet tergolong tinggi. artinya pikiran, perasaan, dan tingkah laku didominasi oleh keinginan untuk bermain internet, dimana Individu akan selalu memikirkan internet, meskipun tidak sedang mengakses internet; individu memerlukan penambahan waktu untuk bermain internet sehingga mendapatkan perubahan mood; merasakan perasaan yang tidak menyenangkan bila bermain internet dihentikan atau ditunda; dan memiliki konflik

dengan lingkungan sekitarnya (Griffiths, 1998)

Penelitian ini dikuatkan oleh pernyataan bahwa salah satu penyebab kecanduan adalah individu gagal dalam melakukan kontrol terhadap dirinya (Mark, Murray, Evans, & Willig, 2004). Hal serupa juga dinyatakan oleh Griffiths (Essau, 2008) bahwa kecanduan merupakan aspek yang kompulsif, adanyaketergantungan, dan disebabkan karena kurangnya kontrol dari individu. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, 1990). Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Kontrol diri sendiri terdiri dari 3 jenis, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Individu dianggap memiliki kontrol diri yang baik apabila telah diterima secara sosial dan juga tidak membahayakan individu baik secara fisik maupun psikis.

Kontrol diri didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Secara spesifik dapat dilihat dari kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi, memperoleh informasi dan melakukan penilaian terhadap suatu situasi, dan juga

kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini individu (Averill dalam Sarafino, 1994).

KESIMPULAN

Berasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,239 dan $p = 0,002 (< 0,05)$. Artinya, bila skor variabel kontrol diri meningkat maka akan menurun skor variabel kecanduan internet dan sebaliknya.

SARAN

1. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan agar lebih dapat mengontrol segala aktivitas yang dilakukan dan mempertimbangkan segala konsekuensi agar tidak menyebabkan konflik dengan lingkungan sekitar. Siswa yang mengases internet berjam-jam sebaiknya untuk lebih meningkatkan aktifitas positif, seperti belajar kelompok, berolah raga bermain dengan teman sebaya.

2. Bagi Orangtua

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri mempengaruhi kecanduan internet. Oleh karena itu, diharapkan anggota keluarga khususnya

orang tua untuk dapat melakukan pengawasan terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh anak dan membatasi penggunaan internet. Ketika anak mencapai usia siswa, keluarga sangat berperan dalam setiap tugas perkembangan yang akan dicapai oleh siswa.

3. Bagi Sekolah dan Guru BK

Sekolah maupun guru BK dapat memberikan layanan BK yaitu layanan informasi tentang dampak kecanduan internet dan penyebab terjadinya kecanduan, baik dalam tatap muka di kelas, maupun melalui sosialisasi dengan melibatkan pihak luar yang terkait. Selain itu sekolah dapat menambah pengawasan penggunaan internet saat siswa beraktifitas di lingkungan sekolah, khususnya pada waktu proses belajar-mengajar terjadi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Peneliti selanjutnya jika ingin meneliti variabel yang sama diharapkan dapat menambahkan wawancara dan observasi sebagai metode tambahan yang dapat digunakan untuk memudahkan dalam pembahasan hasil penelitian.

b. Peneliti selanjutnya hendaknya lebih memperhitungkan banyaknya jumlah sampel pada populasi sehingga sampel yang akan diambil dapat mewakili dari jumlah populasi yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Averill, J.R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Buletin*, 80 (04). (online). (diakses pada Senin, 11 Agustus 2014 pukul 09.10).
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi Cet 12*. Yogyakarta: Pustaka Pelalajar.
- Azwar, S. 2009. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dyah, Rahayuning. (2009). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. <http://etd.eprints.ums.ac.id/5980/1/F100040103.pdf> [online: 9 Maret 2018]
- Elia, Heman. (2009). *Kecanduan Berinternet dan Prinsip-prinsip untuk Menolong Pecandu Internet*. *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 10/2 (Oktober 2009) 285-299. <http://www.seabs.ac.id/.../Kecanduan%20Berinternet%20dan%20PrinsipPrinsip%20Untuk%20Menolong%20Pecandu%20Internet.pdf> [online: 13 Maret 2018]
- . Elijati (2018). *Privasi Karakter Diri di Situs Jejaring Sosial Facebook*. <http://www.internetsehat.org> [online 11 Mei 2018]
- Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, S.D. (2000). *Psikologi Praktis: ... Khairunnisa, ayu (2013) : Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan. Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda*. [online 3 maret 2018]
- Griffiths, Mark .(1998). *Does Internet and Computer 'Addiction' Exist? : Some Case Study Evidence*. <http://www.intute.ac.uk/ socialsciences /archive/ iriss/papers/paper47.htm> [online: 30 September 2018]
- Mark, D.F., Murray, M., Evans, B. & Willig, C. (2004). *Health Psychology : Theory, Research and Practice*. London : Sage Publication ltd.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human Development (9th ed.)*. USA: McGraw Hill.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabet.
- Sugiyono. 2015. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabet.
- Young, K.S. (2004). *Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences*. <http://www.netaddictionrecovery.com>. [online:3 juli 2018]
- Young, K. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York, NY: Wiley.
- Young, K.S., (1996). *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*. <http://www.apa.org/releases/internet.html>. [online : 3 April 2010].
- Yanuar Irawan (2005). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet*.

