
**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KETERGANTUNGAN
INTERNET DI PUSTAKA DIGITAL PERPUSTAKAAN DAERAH MEDAN**

JULI YANTI HARAHAHAP

*Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah,
Medan, Indonesia
e-mail: yuli_3787@yahoo.co.id*

Abstract : *This research is aimed to see the correlation between self-control and internet dependency among teenagers. Parallel with exist theoretical basis, it can be proposed hypthesis: there is a negative significant correlation between self-control with internet dependy in the digital libarary in the Medan Province library. To prove the hypthesis above, product moment analysis method was use. Based on the gained data analysis there are three finding found; (1) there is a negative significant correlation between self-control and internet dependency, this result is proven with coeffesient correlation $r_{xy} = -0,123$. (2) Influence from self-control toward internet dependency based on the data analysis in this study is 15,1% and the rest of it is influnced by other factors. (3) Teenager`s self-control is high, that because the gain empiric everage result is 88,80 and the hypothetical result is 72,5 while intenet depedency is high as well, as the empiric result is 107,90 and hypothetical result 72,5. From the gain study result it is generally described that teenagers have high self-control and hihgh internet depedency.*

Keyword: *self-control and internet dependency*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja. Sejalan dengan landasan teori yang ada, maka dapat diajukan hipotesisnya: ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. Dalam membuktikan hipotesis diatas, maka digunakan metode analisis data Product Moment. Berdasarkan analisis data yang diperoleh ada tiga hasil yang ditemukan yakni; (1) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet, hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,123$. (2) pengaruh dari kontrol diri terhadap ketergantungan internet berdasarkan analisis data dalam penelitian ini adalah sebesar 15,1% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain. (3) bahwa kontrol diri para remaja tergolong tinggi, sebab nilai rata-rata empirik yang diperoleh sebesar 88,80 dan nilai hipotetik sebesar 72,5 sedangkan ketergantungan internet tergolong sangat tinggi, sebab*

nilai empirik sebesar 107,90 dan nilai hipotetik sebesar 72,5. Secara umum dari hasil penelitian yang didapat telah menggambarkan bahwa para remaja tersebut memiliki kontrol diri yang tinggi dan ketergantungan internet yang sangat tinggi.

Kata kunci: kontrol diri dan ketergantungan internet

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Internet merupakan sesuatu yang pada saat ini sangat digemari oleh banyak kalangan terutama remaja, dimana remaja yang sering bermain internet biasanya tidak dapat mengontrol perilaku yang menyebabkan ketergantungan internet. Hal ini terlihat dari beberapa remaja yang mengalami ketergantungan internet, tetapi ada juga remaja yang tidak mengalaminya karena mereka mengetahui bahwa adanya faktor resiko dalam penggunaan internet tersebut, dan mereka juga tahu ada batasan tertentu dalam penggunaannya. Selanjutnya dikatakan bahwa penggunaan internet yang sudah ketergantungan akan berakibat buruk, baik yang bersifat fisiologis, psikologis maupun spiritual, dimana hal ini kemungkinan akan berlangsung dalam waktu yang lama. Menurut Kandel (dalam Agoes, 2004) dampak buruk yang terjadi pada remaja yang mengakibatkan ketergantungan tersebut seperti ; remaja akan tetap tergantung pada internet dalam jangka waktu yang lama, mereka sering tidak cocok dengan teman-temannya dan mereka juga sering tidak betah berada di rumah atau di sekolah.

Menurut Hardiman (dalam Nila, 2004) ketergantungan mengandung makna adanya keinginan untuk mendapatkan atau menghilangkan keluhan fisik (tubuh) dan psikis (jiwa/batin). Selanjutnya menurut Colasanti (dalam Nila, 2004) bahwa ketergantungan adalah suatu keadaan dimana seseorang terpaksa mempergunakan internet hanya untuk bermain saja menghilangkan kejenuhan.

Ketergantungan internet dikalangan remaja juga harus mendapatkan perhatian yang serius karena mengingat luasnya penggunaan terhadap internet baik yang berkaitan dengan kebudayaan setempat maupun akibat pergaulan hidup sehari-hari para remaja. Meskipun berakibat buruk bagi para remaja maupun orang lain, namun penggunaan internet tersebut sangat sulit untuk dihentikan karena

mempunyai efek pada ketergantungan apabila pemakaian tersebut dihentikan. Oleh karena itu maka dampak buruk yang timbul akibat penggunaan internet ini meliputi gangguan fisik, psikologis, ekonomis maupun sosial (dalam Agoes, 2004)

Ada beberapa faktor resiko yang menyebabkan ketergantungan internet dikalangan remaja semakin meningkat yakni seperti ; adanya faktor genetik, lingkungan keluarga dan pergaulan dari individu tersebut sehari-harinya, seperti ajakan dari teman sebaya, serta pola asuh dalam keluarga juga sangat besar pengaruhnya terhadap ketergantungan internet pada remaja karena apabila remaja diberikan pengawasan setiap harinya oleh keluarga terhadap waktu, maka para remaja tersebut dapat mengatasi penggunaan internet, dan biasanya mereka juga tidak pernah peduli dengan segala apapun baik dengan waktu, makan bahkan tugas-tugas sekolah, karena bagi mereka bermain dengan menggunakan internet adalah sesuatu hal yang sangat menyenangkan dari pada melakukan segala hal yang dianggapnya tidak terlalu penting. Maka kebanyakan dari para remaja ini biasanya akan sulit untuk bersosialisasi bahkan berkomunikasi dengan orang lain seperti keluarga dan teman-temannya karena mereka merasa internet adalah teman yang terbaik baginya dan pikiran mereka pun selalu tertuju pada internet tersebut.

Para remaja yang telah gagal mengontrol dirinya dalam penggunaan internet ini disebabkan karena mereka merasa bahwa tidak ada teman dan tidak ada dukungan dari keluarga yang memberi perhatian kepadanya dan juga disebabkan karena adanya faktor penyebab para remaja tersebut tidak dapat mengontrol diri dalam penggunaan internet. Selain itu karena dalam penggunaan internet tersebut biasanya mereka tidak pernah peduli dengan segala apapun baik dengan waktu, makan, aktivitas yang lain bahkan tugas-tugas sekolahnya karena bagi mereka bermain dengan menggunakan internet adalah sesuatu hal yang sangat menyenangkan dari pada melakukan segala hal yang dianggapnya tidak terlalu penting. Maka kebanyakan dari mereka ini biasanya akan sulit untuk bersosialisasi bahkan berkomunikasi dengan orang lain seperti keluarga dan teman-temannya karena mereka merasa internet adalah teman yang terbaik dan pikiran mereka pun selalu tertuju pada internet tersebut tanpa memikirkan hal yang lainnya, maka hal

inilah yang akan menimbulkan tidak adanya kontrol diri pada remaja tersebut dalam menggunakan internet.

Oleh karena itu maka dapat dilihat bahwa pengertian kontrol diri yang dimaksud adalah bagaimana individu mengendalikan diri, emosi dan perilaku dari dalam dirinya sendiri. Pernyataan tersebut juga dibuktikan oleh hasil penelitian Gluek dan Gluek (dalam Nurmala, 2007) bahwa remaja yang sering melakukan tindakan yang melanggar norma sosial akan memiliki sifat yang lebih impulsif dan destruktif karena mereka cenderung lebih agresif untuk melakukan dorongan dari dalam dirinya tanpa perhitungan yang lebih matang, karena remaja yang tidak dapat mengontrol diri menggunakan internet akan dikatakan sebagai seorang yang ketergantungan terhadap internet.

Pengertian kontrol diri yang dimaksud adalah bagaimana individu mengendalikan diri, emosi dan perilaku dari dalam dirinya sendiri. Pernyataan tersebut juga dibuktikan oleh hasil penelitian Gluek dan Gluek (dalam Nurmala, 2007) bahwa remaja yang sering melakukan tindakan yang melanggar norma sosial akan memiliki sifat yang lebih impulsif dan destruktif karena mereka cenderung lebih agresif untuk melakukan dorongan dari dalam dirinya tanpa perhitungan yang lebih matang, karena remaja yang tidak dapat mengontrol diri menggunakan internet akan dikatakan sebagai seorang yang ketergantungan terhadap internet.

Berdasarkan dari hasil pengamatan peneliti maka dapat dilihat bahwa para remaja yang berada di pustaka digital sering menggunakan internet hampir setiap harinya dalam waktu yang cukup lama, bahkan mereka sampai berjam-jam menghabiskan waktunya di depan komputer untuk menggunakan internet atau melakukan *chatting*, mereka akan dikatakan sebagai seorang yang telah ketergantungan internet karena tidak mengenal waktu dalam pemakaian internet tersebut. Hal ini juga dilakukan sejalan dengan adanya beberapa hal pokok penting dalam permasalahan yang ada yakni tentang rendahnya kontrol diri para remaja dalam penggunaan internet dan disebabkan juga karena adanya keinginan mereka untuk bermain di internet seperti kebiasaan, ajakan dari teman sebaya, frustrasi dan juga disebabkan karena ketergantungan psikologis dan fisiologis. Maka hal inilah

yang menjadi dasar peneliti sendiri untuk mengadakan sebuah penelitian yang berjudul Hubungan antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan.

2. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian adalah untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan.

B. LANDASAN TEORI

1. Ketergantungan

a. Pengertian Ketergantungan

Addiction berasal dari kata *addict*, dimana *addiction* mengandung pengertian ketergantungan terhadap sesuatu. Menurut Gordon dan Gordon (dalam Agoes, 2004) menganggap bahwa ketergantungan merupakan suatu gangguan atau penyakit yang bersifat fisik, mental dan emosional sehingga individu merasa tidak mampu menghentikan.

Menurut Hawari (dalam Nila, 2004) ketergantungan adalah sekelompok gejala dalam pemikiran, pertimbangan, merancang (kognitif), perilaku (*behavior*) dan fisiologis yang terjadi karena individu secara terus menerus merasa menggunakan sesuatu yang dapat menimbulkan suatu problem pada dirinya. Hollister (dalam Nila, 2004) juga mengatakan bahwa ketergantungan adalah salah satu sifat dari dorongan *addiction* (ketagihan) dimana hal ini berarti apabila sudah ketagihan maka akan menimbulkan ketergantungan dan kemungkinan sangat sulit untuk menghindarinya.

b. Jenis-jenis ketergantungan

Secara prinsip menurut Santrock (dalam Agoes, 2003) menyebutkan ada dua jenis *ketergantungan* yaitu:

1. Ketergantungan Psikologis (*psychological dependent*), yaitu kondisi ketergantungan yang ditandai dengan stimulus kognitif dan afektif yang

mendorong konatif (perilaku) seseorang untuk selalu melakukan hal yang diinginkan.

2. Ketergantungan Fisiologis (*psylogical dependent*), yaitu kondisi ketergantungan yang ditandai dengan kecenderungan rasa lapar atau haus untuk melakukan sesuatu yang ia inginkan. Sensasi rasa lapar atau haus ini mendorong individu untuk segera melakukan apa yang diinginkan, karena mau tidak mau ia harus segera memenuhinya

c. Faktor yang mempengaruhi ketergantungan

Menurut Sitanggang (dalam Nila, 2004) faktor-faktor yang mempengaruhi ketergantungan antara lain adalah :

1. Penyakit; Seseorang yang dapat ketergantungan bila mempunyai penyakit atau gangguan badan yang kronis sehingga ia membutuhkan obat atau sesuatu yang sifatnya sementara agar dapat menghilangkan rasa sakit yang sedang dideritanya.
2. Kebiasaan; Selain karena hanya ingin mencoba-coba banyak pula para individu yang mempergunakan internet karena kebiasaannya (*habitual*). Kebiasaan yang tidak baik ini dapat menimbulkan *dependensi* baik secara psikologis maupun fisik.
3. Frustrasi; Orang yang tidak sanggup memecahkan masalah yang dihadapinya sering diliputi oleh kegelisahan dan dengan menggunakan internet maka timbullah rasa bebas dari segala tanggung jawab atau rasa tidak peduli yang hanya untuk sementara waktu saja.
4. Peningkatkan kesanggupan prestasi fisik dan psikis; Untuk dapat memfosir tenaga kerja pada pekerjaan tertentu seperti pada sopir truk agar dapat menempuh jarak jauh siang dan malam tanpa istirahat, maka supir tersebut akan menggunakan stimulant, dimana penggunaan stimulan ini dapat menjurus kepada *dependent* (ketergantungan).

2. Internet

a. Pengertian Internet

Internet adalah jaringan komunikasi global yang terbuka dan menghubungkan ribuan jaringan komputer melalui sambungan telepon umum maupun pribadi, namun secara individual jaringan komponen dikelola oleh agen-agen pemerintah, universitas maupun sukarelawan. Dimana internet muncul dari jaringan jarak jauh yang dikembangkan oleh *ARPANET* diakhir tahun 60-an.

Menurut Shidarta, (1996) internet adalah merupakan suatu faktor yang paling dibutuhkan oleh setiap orang, yaitu sebagai salah satu informasi yang akhir-akhir ini paling sering digunakan untuk menyimpan dan menyebarkan informasi. Internet bukanlah sebuah hal dan kata yang asing lagi diseluruh dunia, termasuk di Indonesia internet merupakan sebuah sumber daya informasi yang menjangkau seluruh dunia. Sumber daya informasi ini sangat luas dan sangat besar sehingga tidak ada satu orang atau organisasi juga tidak satu negara pun yang dapat menanganinya sendiri.

b. Manfaat penggunaan internet

Adapun manfaat bagi seseorang untuk menggunakan atau memasuki situs internet menurut Mac Bride, (1997) adalah sebagai berikut:

1. Dapat mengirimkan berita kepada teman maupun kerabat.
2. Ikut serta dalam diskusi kelompok belajar melalui komputer.
3. Mencari kesenangan khusus seperti hobi dan obsesi.
4. Dapat mencari berbagai macam informasi baik dari dalam negeri maupun luar negeri.
5. Dapat membuat *download* file, baik teks, grafik dan program lainnya
6. Mendapatkan teman baru.
7. Dapat bermain-main dengan berbagai macam fasilitas yang ada dalam situs internet tersebut seperti *game* dan hiburan lainnya.

c. Kerugian dalam penggunaan internet

Selain karena adanya manfaat atau keuntungan menggunakan internet, maka ada juga kerugian yang terjadi bagi para pengakses internet yaitu:

1. Tidak dapat mengontrol dirinya sendiri dalam menggunakan internet.
2. Sering lupa waktu.
3. Selalu malas untuk beraktivitas maupun mengerjakan pekerjaan apapun seperti pekerjaan sekolah.
4. Tidak dapat bersosialisasi dengan orang lain yang ada disekitarnya.
5. Selalu menghabiskan waktu untuk berhadapan dengan internet.

3. Ketergantungan Internet

a. Pengertian Ketergantungan Internet

Ketergantungan internet adalah suatu hal yang sifatnya ketagihan pada penggunaan internet baik dalam bentuk yang bersifat positif maupun negatif atau dalam fisik maupun psikologis, dan kemungkinan juga para individu yang sudah ketergantungan internet tersebut akan sangat sulit untuk dihentikan, mengatasi dan menghindarinya.

b. Karakteristik ketergantungan internet

Menurut Young, 1996 (dalam Agoes, 2004) karakteristik orang yang mengalami ketergantungan internet adalah sebagai berikut;

1. Perhatiannya tertuju pada internet saja (selalu memikirkan untuk *online*).
2. Tidak dapat mengontrol dan mengurangi menggunakan internet.
3. Selalu gelisah, tertekan dan cepat marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
4. Meningkatkan penggunaan internet untuk mendapatkan kepuasan.
5. Menghindari aktivitas hidup yang penting untuk menghabiskan waktu yang lebih banyak dalam internet.
6. Penurunan sosialisasi yang mengakibatkan kehilangan banyak teman.

7. Internet sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphoric mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas dan depresi).

4. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilakunya.

Menurut Hortet (dalam Nurmala, 2007) diri (*self*) merupakan suatu sistem diri dalam proses saling berhubungan. Sistem ini meliputi berbagai komponen, satu diantaranya adalah pengaturan diri (*self regulation*) yang memusatkan perhatian dan pengontrolan diri (*self control*), dimana proses tersebut menjelaskan cara diri (*self*) mengatur dan mengendalikan emosinya.

Block dan Block (dalam Nurmala, 2007) juga menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu : *over control, under control dan appropriate control*. "*Over control*" adalah kontrol yang berlebihan yang menyebabkan seseorang banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. "*Under Control*" adalah kecenderungan untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang matang, sedangkan "*Appropriate Control*" adalah kontrol individu untuk mengendalikan impulsnya secara tepat.

b. Aspek dalam Kontrol diri

Menurut Averill (dalam Nurmala, 2007) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

1. Kontrol perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila

tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.

2. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.
3. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

c. Faktor yang mempengaruhi Kontrol diri

Sebagaimana faktor psikologi lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhinya adalah faktor internal dan faktor eksternal, yaitu :

1. Faktor eksternal; Termasuk diantaranya adalah lingkungan keluarga, dimana dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini dan orang tua juga bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak apabila anak menyimpang dari yang telah ditetapkan.
2. Faktor internal; Faktor yang turut andil dalam kemampuan diri adalah usia, dimana semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya tersebut, faktor internal lainnya adalah lingkungan yang ada disekitarnya.

5. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet

Salah satu faktor dalam kontrol diri adalah faktor eksternal diantaranya keluarga. Beberapa para ahli psikologi mengemukakan sejumlah teori yang berbeda dalam menjelaskan kontrol diri. Adapun Bandura (dalam Hurlock, 1997) mengemukakan kontrol diri sebagai metode “peneladanan” dimana suatu metode untuk menumbuhkan kemampuan mengontrol diri pada anak. Peneladanan adalah cara belajar dengan menirukan orang lain, membentuk respon tanpa penguatan langsung (tanpa *reward* dan *punishment*) dimana hal ini sangat sesuai dengan pengajaran kontrol diri.

Cara berfikir individu terhadap stimulus dapat membedakan kemampuan dalam hal mengontrol diri. Individu yang mempunyai kemampuan berfikir positif dapat menghadapi suatu situasi dengan stimulus tertentu dan akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Sehubungan dengan pernyataan tersebut.

Menurut Kadzin (dalam Agoes, 2003) berinteraksi dengan orang lain dengan menggunakan internet adalah dimana seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya yaitu dengan perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya, maka kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang kemungkinan terjadi dari luar.

6. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan teori di atas dan berdasarkan uraian permasalahan yang dikemukakan, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan ketergantungan internet. Artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan internet dan begitu juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula ketergantungan internet.

C. METODE PENELITIAN

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk dapat menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu perlu diidentifikasi variabel-variabel utama yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

- a. Variabel bebas: Kontrol Diri
- b. Variabel terikat: Ketergantungan Internet

2. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah seluruh subjek termasuk yang akan diteliti, populasi dibatasi sebagai jumlah subjek atau individu yang paling sedikit memiliki suatu sifat yang sama (Hadi, 1990). Adapun Arikunto mengatakan apabila subjek populasi kurang dari 100 maka semua populasi sebaiknya dijadikan sampel tetapi apabila jumlahnya lebih besar dari 100 maka digunakan rentangan antara 10-15% atau 20-25%. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 80 orang.

b. Sampel

Menurut Hadi, (1990) sampel adalah sebagian dari populasi atau wakil populasi yang diteliti dan sedikitnya memiliki satu sifat yang sama. Hasil penelitian terhadap sampel diharapkan dapat digeneralisasi kepada seluruh populasi. Selanjutnya syarat utama agar dapat dilakukan generalisasi adalah bahwa sampel harus merupakan wakil dari populasinya, dimana sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah sekitar 30 orang yang sudah ketergantungan internet yang berada di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan.

c. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive* sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan responden yang menurut peneliti akan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan peneliti yang didasarkan pada ciri-ciri tertentu. Adapun ciri-ciri sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja
2. Usia sekitar 16-18 tahun

3. Ketergantungan internet intensitas 2 sampai 3 jam perhari selama sebulan
4. Hanya untuk melakukan *chatting* saja
5. Laki-laki dan perempuan

3. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode skala psikologi. Metode skala yang digunakan terdiri dari dua jenis skala yaitu: skala untuk mengukur ketergantungan internet dan skala untuk mengukur kontrol diri, yang dapat dilihat dibawah ini :

a. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri ini dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Averill (dalam Nurmala, 2007) yaitu : aspek perilaku, aspek kognitif dan aspek pengambilan keputusan.

b. Skala Ketergantungan internet

Skala ketergantungan internet dibuat oleh peneliti berdasarkan jenis-jenis ketergantungan yang dikemukakan oleh Santrock (dalam Agoes, 2003) yaitu;ketergantungan psikologis dan ketergantungan fisiologis.

4. Metode Analisa Data

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah statistik. Adapun pertimbangan-pertimbangan dengan menggunakan metode analisis statistik menurut Hadi (1990), adalah:

- a. Statistik bekerja dengan angka-angka, dan angka-angka ini dapat menunjukkan jumlah frekuensi nilai atau harga.
- b. Statistik bersifat objektif.
- c. Statistik bersifat universal, yakni dapat digunakan pada hampir seluruh penelitian.

Sebelum data dianalisis dengan teknik korelasi *Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu:

- a. Uji Normalitas Sebaran, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal.

- b. Uji Linieritas Hubungan, yaitu untuk mengetahui apakah antara variabel kontrol diri memiliki hubungan yang linier dengan variabel ketergantungan internet.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ditujukan kepada 30 remaja yang berada di Pustaka Digital, terbukti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,123$. Artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan internet dan begitu juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula ketergantungan internet.

Dimana alasan peneliti mengangkat judul ini karena penggunaan internet yang sekarang ini sudah sangat digemari oleh banyak kalangan telah menimbulkan dampak yang sangat buruk bagi para penggunanya sehingga banyak sekali yang mengalami keergantungan terhadap internet, dimana dalam penelitian ini saya mengambil sampel para remaja yang sudah ketergantungan internet yang berada di Pustaka Digital, dengan berdasarkan cirri-ciri yang ada dalam penelitian ini yaitu ; para remaja, berusia 16-18 tahun, sering melakukan *chatting* dengan waktu 2-3 jam setiap harinya.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien $r_{xy} = -0,123$. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah ketergantungan internet dan begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula ketergantungan internet. Berdasarkan hasil penelitian ini maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.
2. Adapun koefisien determinan (r^2) dari hubungan diatas adalah sebesar $r^2 = 0,151$ ini artinya kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 15,1% terhadap

ketergantungan internet, selebihnya ketergantungan internet dipengaruhi oleh faktor lain yang dalam penelitian ini tidak dilihat dan tidak saya teliti.

3. Hasil lain yang diperoleh dari penelitian ini adalah para remaja yang sudah ketergantungan internet memiliki kontrol diri yang tergolong tinggi (nilai empirik 88,80 dan nilai rata-rata hipotetik 72,5), sedangkan untuk ketergantungan terhadap internet tergolong sangat tinggi (nilai rata-rata empirik 107,90 dan nilai rata-rata hipotetik 72,5)

F. DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Agoes. D. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Andi. 2001. *Panduan praktis Chatting dengan MIRC*. Yogyakarta: Wahana.
- Azwar. S. 1992. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Liberty.
- Chaplin. J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Darajat. Z. 1978. *Problem Remaja di Indonesia*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Hadi, S. 1990. *Metode Research Jilid II*. Andi Offset.
- Hadi. S. dan Pamardiningsih. 2000. *Manual SPS (Seri Program Statistik)* Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hurlock. E. B. 1997. *Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Huronyah. F. 2004. Hubungan antara Pola Asuh Islami dengan Kematangan Beragama dan Kontrol Diri. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Nila. M. 2004. Hubungan antara Ketergantungan Pemakaian Narkoba dengan Tingkah Laku Agresif pada Remaja. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Medan Area.
- Nurmala. S. 2007. Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kontrol Diri Pada Siswa Madrasah Labuhan Bilik. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Ricky. B. S. 2003. *Panduan Praktis Internet Plus*. Jakarta: Puspa Swara.
- Said. J. H. 2009. *Pusat Rehabilitasi Siap Tampung Pecandu Internet*. Waspada
- Santrock. J. W. 2003. *Adolecence* edisi ke-6. Jakarta: Erlangga.
- Shidarta. L. 1996. *Internet Informasi Bebas Hambatan*. Jakarta: Alexmedia
- Sugiono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.