

# **THE EFFECT OF SELF-CONTROL TECHNIQUES ON STUDENT INTERNET ADDICTION BEHAVIOR AT SMKN 1 PEKANBARU**

**Sri Novianti Rusdi<sup>1)</sup> Elni Yakub<sup>2)</sup> Zulfan Saam<sup>3)</sup>**

e-mail: novisri1111@gmail.com, elniyakub19@gmail.com, zulfan\_saam@gmail.com

Phone Number : 081234206465

*Guidance and Counseling  
Study Program Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *This study aims to examine the effect of self control techniques on internet addiction behavior of students of SMKN 1 Pekanbaru. This type of research is a quantitative study with an experimental method using the research design One-Group Pretest-Posttest Design. The measuring instrument used in this study is the scale of measurement of internet addiction behavior which consists of 50 items before the validity, and after the validity is obtained valid items number 31 items with validity of 0.381 and reliability of 0.888. And getting the subject of 7 students of SMKN 1 Pekanbaru who were identified as having high levels of internet addiction behavior. The data analysis technique used is non-parametric statistical technique using the Wilcoxon test. The results of the study proved that the research hypothesis was accepted. This is known from "Test Statistics", known as Asymp. Sig. (2-tailed) worth 0.017. Because the value of 0.018 is smaller than  $<0.05$ , it can be concluded that "Ha is accepted". For this reason, it can be concluded that there is a difference in the score of the behavior of internet addiction before and after being given treatment in the form of self control techniques. Based on the calculations that have been made obtained, the Pre-test 14.3% is in the very high category and 85.7% in the high category. Post-test was 28.6% in the low category and 71.4% in the very low category. Thus Ha is accepted and Ho is rejected. So it can be concluded that there is an effect of the technique of self control on students' internet addiction behavior is equal to 71,7%.*

**Key Words:** *Self Control, Internet Addiction Behavior*

# PENGARUH TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU KECANDUAN INTERNET SISWA DI SMKN 1 PEKANBARU

Sri Noviarti Rusdi<sup>1)</sup> Elni Yakub<sup>2)</sup> Zulfan Saam<sup>3)</sup>

e-mail: novisri1111@gmail.com, elniyakub19@gmail.com, zulfan\_saam@gmail.com

Nomor Telepon : 081234206465

Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *self control* terhadap perilaku kecanduan internet siswa SMKN 1 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One- Group Pretest- Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran perilaku kecanduan internet yang terdiri dari 50 item sebelum divaliditas, dan setelah divaliditas diperoleh item valid sejumlah 31 item dengan validitasnya sebesar 0,381 dan reliabilitasnya sebesar 0,888. Penelitian ini terdiri dari 7 orang yang teridentifikasi memiliki tingkat perilaku kecanduan internet tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji Wilcoxon. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian di terima. Hal ini diketahui dari “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,017. Karena nilai 0,018 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku kecanduan internet sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa teknik *self control*. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh *Pre-test* 14,3% berada pada kategori sangat tinggi dan 85,7% pada kategori tinggi. *Post-test* sebesar 28,6 % pada kategori rendah dan 71,4% pada kategori sangat rendah. Dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh teknik *self control* terhadap perilaku kecanduan internet siswa sebesar 71,7%.

**Kata kunci:** *Self Control*, Perilaku Kecanduan Internet

## PENDAHULUAN

Globalisasi merupakan era dimana terjadi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat. Salah satu hasil dari perkembangan teknologi adalah internet. Remaja mengakses internet untuk memudahkan segala aktivitas di kehidupannya. Sistem internet yang saling terkoneksi memberikan sejumlah informasi yang dapat ditelusuri oleh penggunanya (Santrock, 2003). Pemakaian internet diantaranya untuk sarana mencari data informasi, sarana hiburan melalui bermain *game online*, sarana komunikasi dengan menggunakan *media sosial*, bahkan untuk keperluan berbelanja dan berdagang banyak diantara mereka yang menggunakan *shopping* secara *online* di internet. Hal ini tentunya akan memudahkan pengguna internet dalam mencari informasi yang dibutuhkan. Internet juga menyediakan media yang memberikan kemudahan pengguna merepresentasikan diri dan saling berinteraksi dalam waktu yang singkat tanpa terbatas oleh jarak. Media ini disebut dengan istilah jejaring sosial. Bentuk dari jejaring sosial yang dapat digunakan oleh pengguna internet sangat beragam. Seperti instagram, facebook, whatsapp, dll.

Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini adalah remaja yang sibuk sendiri dengan *handphone* yang dimiliki untuk meng-*update* status atau memberi komentar walaupun individu sedang berjalan bersama dengan teman-temannya. Remaja rela menghabiskan waktunya untuk bermain internet dan memilih tidak bermain dengan temannya. Kecanduan internet, khususnya dengan menggunakan perangkat *mobile* atau *handphone* memberikan dampak yang buruk kepada manusia. Sebelum adanya *handphone*, orang – orang dengan mudah saling menyapa dan melakukan kontak. Saat ini banyak orang memiliki alasan untuk menghindari berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih komunikasi melalui internet di perangkat *handphone* miliknya.

Kecanduan teknologi memiliki sejumlah kerugian dan dampak negatif terhadap prestasi belajar. Beberapa gejala yang muncul pada anak dengan kecanduan teknologi diantaranya adalah perubahan sikap dan perilaku, mudah depresi, insomnia, kehilangan kepercayaan diri dan yang paling mencolok adalah anak kesulitan untuk konsentrasi dalam proses belajar. Perilaku kecanduan internet dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Kontrol diri adalah unsur yang penting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut.

Tahun 2009 hingga saat ini, media sosial (facebook, path, instagram, twitter, dan lain-lain) menjelma menjadi dunia kedua setelah dunia maya. Sebuah perusahaan riset dan pemasaran dari Singapura menyatakan bahwa pengguna internet aktif di Indonesiasudah terhitung sejak Januari 2014 tercatat sebanyak 72,7 juta orang. Sebanyak 98% dari pengguna internet memiliki akun media sosial dan 79% aktif mengakses akun media sosial dalam kurun waktu satu bulanterakhir. Facebook memegang jumlah terbesar yaitu 93% dari jumlah total pengguna internet di Indonesia (Endri, 2017).

Control diri (Self Control) menurut Tangney dkk (2004) adalah kemampuan untuk menolak atau mengubah respon diri pada individu, maupun untuk menyela kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan hal tersebut. Control diri seharusnya memiliki kontribusi dalam menghasilkan konsekuensi positif dalam kehidupan. Maka *Self Control* dapat meminimalisir perilaku kecanduan internet siswa tersebut. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari Dewi Yuhana Ningtyas (2012) mengatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa.

Kecanduan internet ini juga terjadi pada remaja yang ada di pekanbaru. Dimana dapat dilihat dari fenomena yang ditemui oleh penulis di SMKN 1 Pekanbaru selama melaksanakan PLP. Seperti disela-sela waktu istirahat, siswa yang asik ketika bermain *handphone* nya tanpa memikirkan orang disampingnya. Pada saat jam pelajaran berlangsung, dimana anak yang tidak memperhatikan guru menjelaskan di depan. Lebih memilih memperhatikan situs yang beragam dalam internet yang sedang berlangsung. Sehingga tugas yang diberikan oleh guru menjadi terbengkalai.

Berdasarkan dengan fakta diatas, ternyata kecanduan internet membawa banyak dampak negatif. Kesenangan dalam bermain internet dapat menimbulkan rasa addict (kecanduan). Yang dapat menimbulkan rasa ketergantungan dan sulit untuk melepaskan diri dengan hal yang berkaitan dengan internet, sehingga dapat mengganggu aktivitasnya sehari-hari di rumah, di sekolah, ataupun di lingkungan masyarakat. Dan salah satu faktornya adalah adanya ketidakmampuan untuk mengontrol diri dalam bermain internet. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hal tersebut dengan judul : “Pengaruh Teknik Self Control Terhadap Perilaku Kecanduan Internet Siswa Di SMKN 1 Pekanbaru”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah termasuk jenis penelitian kuantitatif. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian *One- Group Pretest- Posttest Designs* subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang siswa. Data diperoleh dari instrumen Kecanduan Internet yang disebar oleh peneliti dan diisi oleh responden. Data di analisis secara statistic non parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan *spearman rank* untuk menguji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

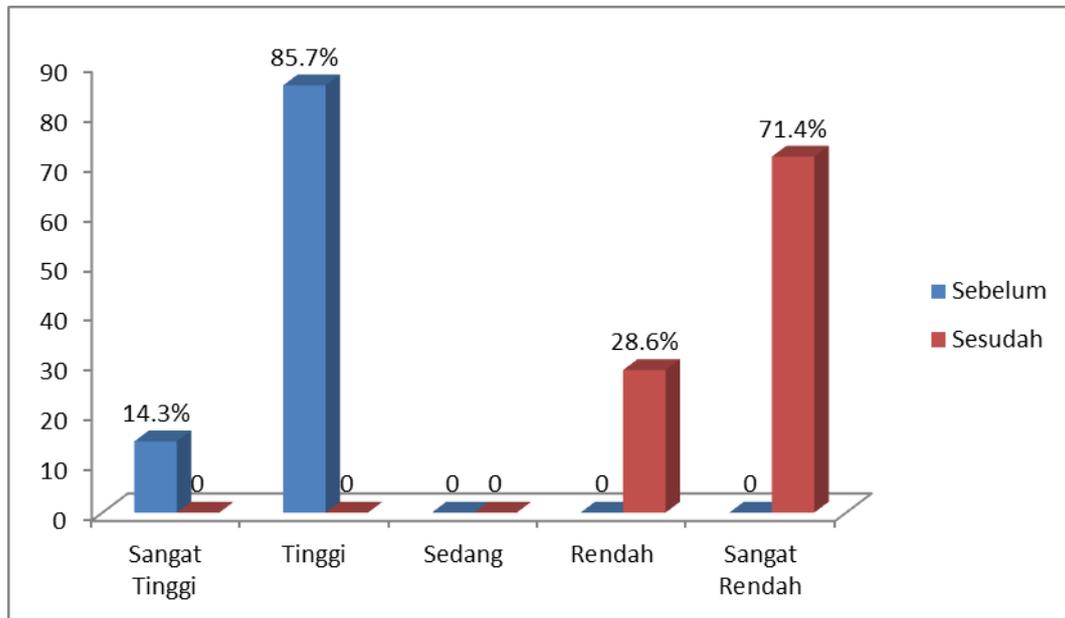
Untuk mengetahui gambaran perilaku kecanduan internet siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Self Control* dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Gambaran perilaku kecanduan internet Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Self Control*.

No	Kategori	Rentang skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	$\geq 131$	1	14,3	0	0
2	Tinggi	106 – 130	6	85,7	0	0
3	Sedang	81 – 105	0	0	0	0
4	Rendah	56 – 80	0	0	2	28,6
5	Sangat rendah	$\leq 55$	0	0	5	71,4
Jumlah			7	100	7	100

Sumber: Data olahan penelitian 2019

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan terjadi perubahan perilaku kecanduan internet siswa sesudah diberikan teknik *self control*. Sebelum diberikan teknik *self control*, perilaku kecanduan internet siswa sebagian besar berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan teknik *self control* terjadi pengurangan yaitu sebagian besar responden berada pada kategori sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:



**Gambar 1** Grafik Perbandingan Perilaku Kecanduan Internet Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Self Control*

Berdasarkan grafik batang diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku kecanduan internet siswa sesudah diberikan teknik *self control* mengalami pengurangan. Hal ini dapat dilihat dari sebelum diberikan teknik *self control* perilaku kecanduan internet siswa sebagian besar berada pada kategori tinggi 85,7% menjadi kategori sangat rendah 71,4% sesudah diberikan teknik *self control*. Dengan demikian perilaku kecanduan internet siswa mengalami perubahan yang signifikan sesudah diberikan teknik *self control*.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok terhadap perilaku kecanduan internet siswa dapat dilihat dari tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dapat melakukan latihan *self control* sehingga siswa dapat meminimalisirkan penggunaan internet, yang diciptakan melalui catatan harian agar dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan internet sesuai dengan cara meminimalisirkan perilaku kecanduan internet yang telah disebutkan oleh siswa.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, dan keempat dilaksanakan melalui tahap-tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang ada didalam prosedur pelaksanaan *self control*. Pada pelaksanaan treatment pertama ini proses dari pelaksanaan *self control* cukup baik, dapat dilihat dari antusias anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan oleh

anggota kelompok, serta latihan yang mereka lakukan sesuai dengan rancangan yang diatur oleh PK.

Dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan kedua dan ketiga karena pada pertemuan ini lebih melatih anggota kelompok untuk mengontrol dirinya dengan menggunakan catatan harian yang sudah dirancang oleh PK untuk meminimalisirkan penggunaan internet anggota kelompok. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan *self control* anggota menyebutkan bentuk perilaku kecanduan internet yang dilakukan di lingkungan sekolah dan melakukan latihan untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan internet. Selanjutnya, pada pertemuan keempat untuk berkomitmen atau berjanji pada diri perubahan yang sudah dilatih secara langsung dari masing-masing anggota kelompok untuk mengungkapkan komitmennya agar tidak menggunakan internet terlalu berlebihan lagi.

Untuk mengetahui perbedaan perilaku kecanduan internet siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self control* maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 1.2 dibawah ini.

**Tabel 2** Perbedaan Perilaku Kecanduan Internet Siswa Sebelum dengan Sesudah Diberikan Teknik *Self Control* dapat dilihat dari hasil SPSS berikut.

Test Statistics <sup>a</sup>	
	post – pre
Z	-2.371 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test.

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikasi (0,018) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik *self control* terhadap perilaku kecanduan internet siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *self control* terhadap perilaku kecanduan internet siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan *uji rank spearman* dengan SPSS versi 23 pada tabel 1.3 dibawah ini.

**Tabel 3** Pengaruh Teknik *Self control* terhadap perilaku kecanduan internet siswa  
**Correlations**

			Pre	Post
Spearman's rho	Pre	Correlation Coefficient	1.000	.847*
		Sig. (2-tailed)	.	.016
		N	7	7
	Post	Correlation Coefficient	.847*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.016	.
		N	7	7

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi (0,016) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *self control* terhadap perilaku kecanduan internet siswa.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,847. Selanjutnya untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} (r_s)^2 &= (0,847)^2 \times 100\% \\ &= 0,717 \times 100\% \\ &= 71,7\% \end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *self control* untuk mengurangi perilaku kecanduan internet siswa adalah 71,7% sedangkan 28,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan siswa tersebut.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan dan pengaruh sesudah diberikan *treatment* dengan teknik *self control*. Hal ini dapat dilihat dari pengurangan skor *pretest* yang pada mulanya sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self control* seluruh responden berada pada kategori tinggi. Kemudian, setelah pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self control* adanya peningkatan skor *posttest* perindikator yaitu, responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 2 orang dan kategori sangat rendah berjumlah 5 orang.

Hasil penelitian ini diperoleh skor pada indikator yang berbeda-beda pada setiap siswa. Terdapat indikator yang tingkat pengurangan perilaku kecanduan bermain internet-nya kecil yaitu pada indikator *tolerance* (adanya penggunaan waktu berinternet yang terus bertambah untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama dengan yang pernah

dirasakan sebelumnya). Hal ini karena adanya perbedaan karakteristik dan perbedaan faktor yang mendorong siswa untuk berperilaku kecanduan bermain *internet*. Adapun aspek yang sudah berubah yaitu, merasa semangat saat bermain internet, perilaku, konflik interpersonal dan kecenderungan untuk kembali bermain internet setelah mencoba berhenti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Laela Suhartanti (2016) yang menyatakan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap *narcissistic personality disorder* (gangguan kepribadian narsis) pada siswa pengguna jejaring sosial *instagram*. Hal ini berarti bahwa kontrol diri dapat memprediksikan tingkat *narcissistic personality disorder* (gangguan kepribadian narsis) pada pengguna jejaring sosial *instagram*.

Sariyani (2017) mengemukakan ada hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda maka semakin tinggi kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi pula kemampuan sosialisasi pada siswa.

Hal ini juga diperkuat dari hasil penelitian Irhamiati dkk (2017) Terdapat pengaruh yang positif antara kontrol diri terhadap disiplin belajar pada siswa SMP Negeri di Banda Aceh. Artinya semakin tinggi kontrol diri, maka semakin tinggi pula disiplin belajar siswa. Adapun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin rendah pula disiplin belajar siswa. Kontrol diri memberikan pengaruh terhadap disiplin belajar sebesar 47,6, sedangkan sisanya 52,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang mungkin tidak dikaji dalam penelitian ini untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa SMP Negeri di Banda Aceh yaitu faktor internal yang terdiri dari kondisi jasmani dan rohani siswa, faktor eksternal yang terdiri dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar, dan faktor pendekatan belajar yang terdiri dari jenis upaya belajar siswa, meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

1. Perilaku kecanduan internet siswa sebelum diberikan *treatment self control* berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan *treatment self control* perilaku kecanduan internet siswa sebagian besar berada pada kategori sangat rendah.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan perilaku kecanduan internet siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment self control*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan teknik *self control* terhadap perilaku kecanduan internet siswa sebesar 71,7%.

## Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis penelitian, pembahasan, temuan penelitian dan kesimpulan, ada beberapa saran dan rekomendasi untuk beberapa pihak terkait dalam penelitian ini:

1. Kepada kepala sekolah hendaknya memberikan dukungan lebih terhadap pelayanan BK di SMKN 1 Pekanbaru serta memberikan jam pelajaran untuk BK itu sendiri karena di sekolah tidak ada jam pelajaran BK.
2. Kepada Guru BK hendaknya dapat menerapkan teknik *Self control* ini untuk mengurangi perilaku kecanduan internet siswa. Mengingat banyak sekali siswa yang memiliki perilaku kecanduan internet, sehingga dapat mencegah munculnya perilaku kecanduan internet siswa.
3. Kepada guru disekolah agar dapat bekerja sama dengan baik dengan guru BK terhadap penyelesaian permasalahan siswa disekolah agar tidak muncul permasalahan yang lebih jauh lagi
4. Kepada siswa-siswi agar dapat mengikuti treatment dengan teknik *self control* yang diberikan oleh guru BK bagi siswa yang terindikasi perilaku kecanduan internet.
5. Kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengkaji bentuk-bentuk perilaku kecanduan internet serta penyebab munculnya perilaku kecanduan internet yang berkaitan dengan factor eksternal dan internal pada diri siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Endri Kusumaratih.2017. *Renik Media Sosial*.Hadila, hlm, 9.

Irhamiati.2017. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Disiplin Belajar.Universitas Syiah Kuala.(Online).2(3).Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

Laela Suhartanti. (2016). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Narcissistic Personality Disorder Pada Pengguna Instagram Di Sma N 1 Seyegan*.(Online).8(5). Universitas Negeri Yogyakarta.

Santrock J.W (2002), *A topical Approach to live Span Development*,Boston: Cgraw Hill

Sari, Dewi, Yuhana. N. 2012. *Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa*.(Online).1(1).Universitas Negeri Semarang.

Sariyani.2017. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kemampuan Sosialisasi.*(Online).5(4)

Tangney, June P, dkk. 2004. *High Self-Control Predicts Good Adjustment Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Journal of Personality 72:2.* April 2004. Blackwell Publishing 2004.