

Hubungan Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas XI di SMKN 9 Padang

Nur Ayni Hidayah¹, Neviyarni S.², Triave Nuzila Zahri³

^{1,2,3} Universitas Negeri Padang

Corresponding author, e-mail: Neviyarni_S@fip.unp.ac.id

Abstract

Perkembangan zaman yang semakin canggih, terutama di bidang teknologi komunikasi salah satunya internet, dapat menimbulkan dampak positif dan dampak negatif bagi penggunaannya. Salah satu dampak negatif adalah penggunaan internet yang berlebihan pada peserta didik. Hal ini bisa disebut dengan kecanduan internet. Pada peserta didik kecanduan internet dapat disebabkan karena rendahnya tingkat pengendalian diri pada peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara pengendalian diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI di SMKN 9 Padang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif korelasional. Populasi pada penelitian ini terdiri dari 458 siswa kelas XI dan sampel pada penelitian ini terdiri dari 228 siswa kelas XI. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket berskala yang dianalisis dengan persentase. Kemudian untuk melihat hubungan antara kedua variabel digunakan analisis korelasi dengan bantuan SPSS versi 23. Hasil penelitian mengungkapkan (1) pengendalian diri berada pada kategori sedang dan kecanduan internet berada pada kategori tinggi. (2) terdapat hubungan yang negatif signifikan antara pengendalian diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI di SMKN 9 Padang dengan tingkat hubungan kedua variabel tersebut berada kategori sedang.

Kata Kunci: Pengendalian Diri, Kecanduan Internet.

Pendahuluan

Masa remaja termasuk pada tahap operasional formal dimana individu mampu berpikir secara sistematis dalam memecahkan masalah yaitu dengan membuat perencanaan terlebih dahulu. Seharusnya remaja mampu untuk mengantisipasi berbagai macam informasi yang dibutuhkannya serta mampu meminimalisir dampak yang diperolehnya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa remaja seharusnya telah memiliki pengendalian atas diri mereka dalam segala tindakan dan dapat mempertanggungjawabkannya (Desmita, 2012).

Keberhasilan remaja dalam menjalani tugas-tugas perkembangan tersebut akan berpengaruh pada keberhasilan remaja untuk memenuhi tugas perkembangan pada fase berikutnya (Darmawan, 2020). Namun tidak semua remaja mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut dengan baik. Di era globalisasi saat ini, perkembangan remaja banyak yang tidak sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya. Ini disebabkan karena banyak faktor, salah satunya

*e-mail: Neviyarni_S@fip.unp.ac.id



kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (A. P. Sari et al., 2018). Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ini sangat merajalela di kalangan masyarakat terutama di kalangan remaja. Teknologi informasi yang sering digunakan oleh remaja seperti telepon seluler, *video call*, media sosial dan berbagai situs penghubung seperti *facebook* yang sangat membantu sebagai alat multifungsi, karena multifungsi tersebut remaja banyak menggunakan teknologi secara positif maupun negatif (Laili & Nuryono, 2015). Teknologi informasi yang sering digunakan dapat diakses melalui internet pada telepon seluler.

Penelitian yang dilakukan oleh (Qomariyah, 2009) tentang perilaku penggunaan internet pada kalangan remaja di perkotaan, memaparkan kalangan remaja di perkotaan menggunakan internet untuk empat dimensi kepentingan, yaitu informasi, aktivitas kesenangan, komunikasi dan transaksi. Meskipun dari keempat kepentingan penggunaan internet tersebut, aktivitas-aktivitas internet yang dilakukan kalangan remaja di perkotaan lebih banyak untuk aktivitas kesenangan daripada untuk kepentingan lainnya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Agusta, 2016) tentang faktor risiko adiksi *smartphone* pada siswa SMK N 1 Kalasan Yogyakarta, dan hasilnya menunjukkan bahwa: (1) penyebab internal merupakan faktor yang paling berisiko menimbulkan kecanduan, terdiri dari unsur pengendalian diri yang rendah, (2) keadaan situasional merupakan faktor kedua yang berisiko setelah menilai harga diri, meliputi ciri-ciri keadaan psikologis setiap orang, (3) faktor eksternal merupakan faktor yang berisiko, antara lain aspek paparan media yang tinggi dari *smartphone*, (4) faktor sosial merupakan faktor keempat yang berisiko, terdiri dari aspek tentang interaksi sosial siswa.

Kecanduan internet pada remaja ini harus diantisipasi, jika tidak maka akan membawa dampak buruk untuk perkembangan remaja kedepannya. Remaja merupakan salah satu pengguna internet yang justru belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat, mereka cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif atau negatif yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet (Qomariyah, 2013).

Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan, kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan individu tidak mampu lepas dari kebiasaan itu. Kecanduan internet juga merupakan suatu kelainan yang muncul pada individu yang merasa bahwa dunia maya pada layar komputernya lebih menarik daripada dunia nyata. Seseorang yang kecanduan akan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat kebiasaannya.

Kenyataan yang ditemukan di SMKN 9 Padang, berdasarkan keterangan dan data langsung yang diberikan oleh guru BK di SMKN 9 Padang pada tanggal 02 Februari 2023, terdapat 5-10 *handphone* peserta didik yang disita oleh guru mata pelajaran yang berbeda-beda di setiap harinya, karena mengakses internet hiburan berupa *tiktok*, *facebook*, *youtube*, *instagram*, dan *twitter* pada saat jam pelajaran.

Informasi lebih lanjut juga diperoleh langsung melalui wawancara dari kelas XI siswa di SMKN 9 Padang pada tanggal 06 Februari 2023. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari 36 siswa menyatakan bahwa mengetahui internet sebagai akses media sosial untuk mencari sumber informasi atau sebagai hiburan, kemudian siswa menyatakan bahwa mengakses internet dapat dilakukan dimana saja seperti di rumah, dan sekolah, selanjutnya siswa menyatakan bahwa hal-hal yang biasanya diakses dalam internet yaitu berupa hiburan-hiburan seperti *facebook*, *tiktok*, *instagram*, *youtube*. Kemudian siswa menyatakan waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet lebih dari 8 jam/hari, siswa juga menyatakan bahwa sering lupa waktu ketika sudah mengakses internet.

Selain itu guru BK/konselor juga dapat berperan dalam pengentasan yang dilakukan untuk meningkatkan pengendalian diri serta menurunkan tingkat kecanduan internet yang dialami oleh siswa kelas XI. Guru BK/konselor merupakan seorang pendidik yang ditugaskan untuk memandirikan siswa, mengembangkan potensi diri siswa dan membantu siswa dalam mengentaskan masalah-masalah yang dialaminya baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan luar sekolah (Sandra & Irdil, 2015). Tatalaksana pengentasan ini dapat mencakup perubahan gaya hidup peserta didik melalui pelaksanaan konseling dengan berbagai layanan, salah satunya dengan konseling individual. Konseling merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam penanganan suatu masalah, dalam konseling nantinya konselor membantu peserta didik untuk meningkatkan pemahaman serta mendorong untuk membuat penyelesaian terhadap masalahnya, selain itu dengan dilakukannya konseling agar terjadi perubahan perilaku remaja menjadi gaya hidup sehat (Rifit, 2011).

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif korelasional. Populasi penelitian terdiri dari 458 siswa kelas XI dan sampel penelitian berjumlah 228 siswa kelas XI. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket berskala yang dianalisis dengan persentase, kemudian untuk melihat hubungan antara kedua variabel digunakan analisis statistik nonparametrik yaitu korelasi tata jenjang yang dikembangkan oleh Spearman.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan, hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yaitu: (1) mendeskripsikan gambaran pengendalian diri pada siswa kelas XI di SMKN 9 Padang, (2) mendeskripsikan gambaran kecanduan internet yang terjadi pada siswa kelas XI di SMKN 9 Padang, (3) menguji hubungan pengendalian diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI di SMKN 9 Padang, (4) implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling.

A. Deskripsi Pengendalian Diri siswa kelas XI di SMKN 9 Padang

Data variabel mengenai Pengendalian Diri dikumpulkan melalui angket yang terdiri dari 29 item pernyataan yang diberikan kepada 228 responden. Dari analisis data tersebut didapatkan mean 60,5, skor tertinggi yaitu 145 dan skor terendah 29, dan standar deviasi 1,47. Adapun data yang diperoleh mengenai Pengendalian Diri siswa kelas XI di SMKN 9 Padang secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Pengendalian Diri Siswa Kelas XI di SMKN 9 Padang.

KATEGORI	INTERVAL	F	%
	N		
Sangat Tinggi	≥ 125	0	0
Tinggi	101-124	60	26,3
Sedang	77-100	107	46,9
Rendah	53-76	61	26,8

Sangat Rendah	≤52	0	0
Jumlah		228	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari keseluruhan subjek penelitian terungkap bahwa kategori terbesar pengendalian diri yang dialami siswa kelas XI berada pada kategori sedang dengan frekuensi 107 peserta didik dengan persentase 46,9%. Ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor eksternal dan faktor internal.

Berdasarkan pernyataan oleh (Ghufron & Risnawati, 2012) juga menyatakan 2 faktor dari pengendalian diri yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian, kecerdasan emosi, minat, motif, pengetahuan, dan usia. Faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengendalikan diri seseorang. Dari hasil penelitian pada pengendalian diri menunjukkan bahwa pengendalian keputusan dan mengendalikan kognitif yang rendah dapat ditingkatkan melalui layanan BK seperti berupa layanan informasi dan layanan konseling individual.

B. Deskripsi Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI di SMKN 9 Padang

Tabel 2. Deskripsi Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI di SMKN 9 Padang.

KATEGORI	INTERVAL	F	%
	N		
Sangat Tinggi	≥117	36	15,8
Tinggi	95-116	114	50,0
Sedang	73-94	69	30,3
Rendah	52-72	8	3,5
Sangat Rendah	≤51	1	0
	Jumlah	228	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dijelaskan bahwa dari keseluruhan subjek penelitian, terungkap bahwa kategori terbesar kecanduan internet yang dialami oleh siswa kelas XI di SMKN 9 Padang berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 114 siswa dengan persentase 50,0%. Hal ini tentu disebabkan oleh berbagai faktor seperti yang dikemukakan oleh (Anggraeni et al., 2019) yang menyatakan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecanduan internet yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal tersebut meliputi keluarga, teman sebaya dan sosial budaya. Dari hasil penelitian kecanduan internet perlu diatasi apabila tidak diatasi maka akan membawa dampak buruk seperti merasa gelisah jika dijauhkan dari penggunaan internet dan menggunakan internet secara terus menerus tanpa batas waktu. Hal ini dapat diatasi melalui layanan BK, konselor atau guru BK dapat memberikan layanan BK dengan topik dampak dari kecanduan internet dalam format layanan klasikal dan konseling kelompok.

C. Hubungan Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI di SMKN 9 Padang.

Peneliti melakukan pengolahan data untuk menguji korelasi menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistic 22*. Adapun hasil uji korelasi variabel Pengendalian Diri sebagai variabel X dengan Kecanduan Internet sebagai variabel Y dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pengendalian Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI di SMKN 9 Padang.

Correlations			
		PENGENDALIAN DIRI	KECANDUAN INTERNET
Pengendalian Diri	Pearson Correlation	1	-,518**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	228	228
Kecanduan Internet	Pearson Correlation	-,518**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	228	228
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 3 bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pengendalian diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI di SMKN 9 Padang dengan koefisien sebesar -0,518. Jumlah koefisien ini menunjukkan bahwa korelasi yang diperoleh dari kedua variabel berada dalam tingkat korelasi sedang. Dari hasil pengujian ini dapat diketahui bahwa pengendalian diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan internet. Hal ini juga menunjukkan bahwa pengendalian diri dengan kategori rendah cenderung memiliki tingkat kecanduan internet yang tinggi. Sebaliknya apabila kategori pengendalian diri tinggi maka tingkat kecanduan internet pada siswa rendah.

Kesimpulan

Pengendalian diri siswa kelas XI di SMKN 9 Padang berada pada kategori sedang. Ini dapat disebabkan dari beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Artinya kondisi ini perlu ditingkatkan lagi oleh siswa yang memiliki pengendalian diri yang rendah dengan guru

BK/Konselor memberikan layanan informasi mengenai meningkatkan pengendalian diri yang baik.

Tingkat kecanduan internet pada siswa kelas XI di SMKN 9 Padang berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti rendahnya pengendalian diri terhadap penggunaan internet. Artinya, kondisi ini perlu dikurangi oleh siswa yang mengakses internet secara berlebihan sehingga dapat meningkatkan pengendalian dirinya dengan cara guru BK/Konselor dapat memberikan layanan BK dengan topik dampak dari kecanduan internet dalam format layanan klasikal dan konseling kelompok.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara pengendalian diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI di SMKN 9 Padang. Artinya pengendalian diri mempengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat penggunaan internet pada siswa kelas XI SMKN 9 Padang.

Adapun implikasi penelitian ini dalam layanan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengendalian diri siswa kelas XI di SMKN 9 Padang. Pengendalian diri yang rendah dapat memberikan dampak permasalahan pada siswa seperti semakin meningkatnya pemakaian internet secara berlebihan, kehilangan pengendalian atas waktu, menurunnya prestasi akademik dan fungsi kehidupan lain yang penting. Oleh karena itu guru BK sangat diharapkan mampu memberikan bantuan berupa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling diantaranya layanan konseling individual dan layanan informasi.

Layanan konseling individual guru BK efektif untuk membantu permasalahan siswa tersebut benar-benar teratasi secara maksimal dan efektif. Konseling individu dapat membantu pengentasan berbagai masalah, seperti masalah gelisah, stres, perubahan hidup, masalah hubungan. Setiap sesi konseling biasanya berlangsung dalam suasana percakapan yang terbuka dan penuh pengertian, di mana klien merasa aman untuk berbicara tentang hal-hal yang penting bagi mereka (Syukur et al., 2019).

Layanan informasi juga dapat diberikan oleh guru BK sebagai layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa dan pihak-pihak lain untuk dapat menerima dan memahami informasi yang dapat digunakan sebagai pertimbangan dan pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari. (Sukardi & Kusmawati, 2008).

Hasil penelitian (S. Sari et al., 2017) siswa yang mempersepsi positif terhadap upaya yang dilakukan guru BK dalam meningkatkan pengendalian diri maka siswa tersebut akan mampu mengendalikan dirinya karena siswa tersebut menilai upaya yang dilakukan guru BK bermanfaat bagi dirinya.

Sejalan dengan itu menurut (Saputra et al., 2020) layanan informasi sangat berguna bagi siswa sebab dengan adanya layanan tersebut siswa akan lebih mampu dalam mengendalikan diri, berani dalam mengambil keputusan dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan. Begitu juga jika siswa diberikan layanan informasi tentang penggunaan internet maka siswa akan lebih mampu disiplin dan mengendalikan dirinya dalam penggunaan internet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan internet siswa kelas XI di SMKN 9 Padang tinggi. Kecanduan internet dapat memberikan dampak permasalahan pada siswa seperti kurangnya interaksi terhadap lingkungan sekitar, kurang peduli terhadap kegiatan sosial, menurunnya relasi sosial, dan finansial. Oleh karena itu, guru BK sangat diharapkan mampu memberikan bantuan berupa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yaitu layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok adalah bentuk bantuan psikologis dimana seorang konselor memfasilitasi sesi konseling untuk beberapa individu dalam kelompok yang menghadapi masalah atau tantangan yang serupa. Dalam konseling kelompok, anggota kelompok berbagi pengalaman, emosi, dan dukungan satu sama lain di bawah bimbingan konselor (Syukur et al., 2019). Kemudian (Prayitno & Amti, 2004) mengemukakan bahwa proses pengentasan masalah dalam bimbingan kelompok mendapatkan dimensi yang lebih luas karena siswa memperoleh hal baru untuk mengembangkan diri dan pengentasan masalah yang lebih baik dari konselor maupun dari anggota kelompok adapun tujuan dari diadakannya bimbingan kelompok ini untuk mengembangkan kemampuan mengarahkan diri dan sikap bertanggung jawab sebagai siswa. Secara khusus bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pemikiran, wawasan dan sikap positif yang menunjang perwujudan tingkah laku maupun sikap siswa untuk menjadi lebih baik, yaitu meningkatkan pengendalian diri siswa dan mengurangi penggunaan internet secara berlebihan.

Dalam penelitian ini layanan konseling kelompok dapat diberikan kepada siswa yang memiliki masalah pada pengendalian diri yang rendah dan tingkat kecanduan internet yang tinggi. Guru BK/Konselor dapat memberikan layanan BK dengan mengangkat topik mengenai pentingnya meningkatkan pengendalian diri serta dampak dari penggunaan internet yang berlebihan dengan format layanan klasikal dan konseling kelompok.

Daftar Rujukan

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3).
- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni, S. (2019). Hubungan antara self kontrol dan internet addiction disorder pada mahasiswa jurusan teknologi pendidikan angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131–139.
- Darmawan, F. H. (2020). KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D-3) SEBAGAI DAMPAK PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI ERA PANDEMI, MUNGKINKAH? *PIN-LITAMAS II*, 2(1).
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Arruzz Media.
- Laili, M. F., & Nuryono, W. (2015). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas 8 Smp Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 5(1), 65–72.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. PT. Rineka Cipta.
- Qomariyah, A. N. (2009). Perilaku Penggunaan Internet Pada Kalangan Remaja Di Perkotaan (Studi Deskriptif Tentang Perilaku Penggunaan Internet Siswa-Siswi Smp Negeri 37 Surabaya, Smp Imka/Ymca-1 Surabaya Sma Negeri 5 Surabaya, Sma Trisila Surabaya. *Universitas Airlangga*.
- Qomariyah, A. N. (2013). *Perilaku Penggunaan Internet pada Kalangan Remaja di Perkotaan*. 53(9).
- Rifit, A. (2011). Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Behavior dalam Menangani Kasus

Seorang Remaja yang Kecanduan Game Online di Desa Suko Sidoarjo. *UIN Sunan Ampel Surabaya*.

- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan Konseling. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80–85.
- Saputra, H. R., Alizamar, A., & Afdal, A. (2020). Relationship of confidence with academic procrastination of middle school students and its implications in guidance and counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1).
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117.
- Sari, S., Yusri, & Said, A. (2017). Kontrol diri siswa dalam belajar dan persepsi siswa terhadap upaya guru bk untuk meningkatkan kontrol diri. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(1), 32–37.
- Sukardi, D. K., & Kusmawati, N. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. PT. Rineka Cipta.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan Konseling di Sekolah*. IRDH Book Publisher.