



HUBUNGAN SELF CONTROL DENGAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA MAHASISWA

Liana Septianti, Farah Aulia

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,

Universitas Negeri Padang, Indonesia

Abstrak

Peningkatan penggunaan internet yang terjadi dapat mengakibatkan munculnya masalah penggunaan internet yang bermasalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi adanya keterkaitan antara self control dengan problematic internet use pada mahasiswa. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Subjek yang dibutuhkan pada penelitian ini berjumlah 272 orang mahasiswa aktif Sumatera Barat dengan teknik purposive sampling sebagai teknik pengambilan sampelnya. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala self control dan skala problematic internet use. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi product moment. Temuan dari uji hipotesis penelitian ini diperoleh $r = - 0.596$ dengan nilai signifikansi $p = 0.00$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara self control dengan problematic internet use pada mahasiswa.

Kata Kunci: internet, self control, problematic internet use.

PENDAHULUAN

Di Indonesia penggunaan internet semakin meningkat seiring berkembangnya teknologi. Berdasarkan Databoks (2022) melaporkan bahwa kelompok usia 13-18 tahun memiliki jumlah pengguna internet tertinggi dengan presentase sebesar 99,16%. Sebanyak 76,63% responden dari survei

yang dilakukan APJII (2022) menunjukkan bahwa kelompok usia 13-18 tahun mengaku telah mengalami peningkatan dalam penggunaan internet. Menurut hasil survei APJII (2022), proposi pengguna internet tertinggi adalah mahasiswa dengan presentase 98,39%.

Kehadiran internet kini sudah menjadi bagian tak terpisahkan dalam

*Correspondence Address : lianaseptianti@gmail.com; farah_aulia@fip.unp.ac.id

DOI : 10.31604/jips.v11i1.2024.155-159

© 2024UM-Tapsel Press

kehidupan sehari-hari individu, menjadi komponen esensial dalam berbagai aktivitas dan interaksi. Selain memberikan berbagai manfaat, internet juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi si pengguna. Penggunaan internet yang berlebihan dan tidak tepat memiliki potensi untuk menimbulkan konsekuensi yang merugikan bagi pengguna, sehingga mengalami *problematic internet use*. Adapun *problematic internet use* yang terjadi dapat menimbulkan dampak negatif diantaranya kondisi fisik dan kesehatan psikologis memburuk (Caplan & High, 2007), fungsi emosional (Shapira et al., 2003), dan ketergantungan internet (Odaci & Kalkan, 2010). Penggunaan internet dapat menjadi suatu permasalahan ketika sudah mengganggu aktivitas lain individu, seperti mengacaukan pola tidur, kerja, atau hubungan sosial yang dimiliki (Young, 2010). Caplan (2010) mengungkapkan bahwa *problematic internet use* berkaitan dengan karakteristik kognisi dan perilaku yang menyimpang dalam penggunaan internet yang berdampak negatif di berbagai bidang, termasuk akademisi dan masyarakat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Young (2010), diketahui bahwa seseorang dapat dianggap mendapati *problematic internet use* jika mengakses internet setidaknya 38 jam dalam kurun waktu satu minggu. Hal ini mengimplikasikan bahwa individu yang mengalami *problematic internet use* setidaknya menggunakan internet selama 6 jam perhari. Reinaldo & Sokang (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang menggunakan berbagai aplikasi *online* melalui internet dapat berpotensi mengalami *problematic internet use*.

Fenomena *problematic internet use* terjadi pada mahasiswa dibuktikan pula dari temuan studi pendahuluan yang telah dilaksanakan oleh peneliti. Terdapat 35 mahasiswa yang mengisi kuesioner tersebut cenderung

menggunakan internet lebih dari 8 jam per hari. Dari 35 mahasiswa mengakui bahwa lebih nyaman berinteraksi online dibanding secara langsung dengan tatap muka. Selain untuk keperluan akademik dan bisnis, mahasiswa menggunakan internet untuk hiburan yang didapatkan melalui game online dan media sosial. Sebesar 94% mahasiswa yang menyatakan sering merasa lupa waktu saat mengakses internet dan merasakan dampak negatifnya, seperti sulit tidur dan menunda mengerjakan tugas kuliah.

Selain itu juga didapatkan bahwa jika tidak mengakses internet selama sehari, 35 mahasiswa mengaku merasa bosan, hampa, gelisah, tidak dapat melakukan apa-apa, bingung, cemas karena ketinggalan informasi, dan merasa kesepian. Survei tersebut memberikan hasil bahwa pengguna internet yang berlebihan kesulitan untuk berhenti mengakses internet meskipun sudah merasakan dampak negatifnya. Pengguna internet sering lupa waktu sehingga mengakses internet lebih dari waktu yang sudah direncanakan. Berdasarkan survei awal tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami berbagai gejala *problematic internet use* seperti yang dipaparkan oleh Caplan (2010).

Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi *problematic internet use* diantaranya kecemasan sosial, kesepian (Putri, 2019), pemalu (Odaci & Celik, 2013), dan *self control* (Nafisah & Halimah, 2022; Eroglu, et al., 2023). Dalam penelitian yang telah dilakukan Eroglu et al. (2023) menjelaskan bahwa rendahnya *self control* menjadikan individu cenderung mengikuti dorongan hati, mencari kepuasan instan, dan menghabiskan banyak waktu dan energi untuk internet. Kemudian pada penelitian Ningtyas (2012) mengatakan bahwa dalam menggunakan internet mahasiswa kurang mampu mengontrol perilakunya sehingga menjadi berlebihan (waktu yang tidak

terkendali), kurang optimal dalam memilih keputusan atau perilaku yang tepat ketika berinternet.

Seseorang yang merasakan *problematic internet use* menunjukkan bahwa ia kesulitan untuk berhenti mengakses internet meskipun sudah menyadari dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan. Fenomena dan data yang telah dipaparkan menjadi esensial dalam mengetahui apakah terdapat adanya korelasi antara tingkat *self control* dan *problematic internet use*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, mengidentifikasi *problematic internet use* sebagai variabel terikat dan *self control* sebagai variabel bebasnya. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Sumatera Barat, dengan 272 mahasiswa sebagai sampel penelitian yang ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling*.

Data pada penelitian ini diambil menggunakan skala GPIUS2 yang diadaptasi dari Reinaldo & Sokang (2016). Pada skala *self control* menggunakan alat ukur berdasarkan aspek De Ridder (2012) yang diadaptasi dari Arifin dan Milla (2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan analisis terhadap deskripsi data mengenai variabel *problematic internet use*, didapatkan skor minimum 27 dan skor maksimum 69 dengan rerata empirik sebesar 47,51 dan nilai standar deviasi sebesar 7,89.

Tabel 1. Kategorisasi Skala PIU

Kategori	Interval	F	%
Rendah	X < 30	6	2.2
Sedang	30 < X ≤ 55	225	82.7
Tinggi	X > 55	41	15.1

Berdasarkan tabel diatas *problematic internet use* pada umumnya

berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 225 orang (82,7%),

Melalui analisis deskripsi data pada variabel *self control*, ditemukan bahwa skor minimum mencapai 11 dan skor maksimum mencapai 32. Nilai rerata empirik dari variabel *self control* sebesar 21,39 dan standar deviasi sebesar 3,61.

Tabel 2. Kategorisasi Skala Self control

Kategori	Interval	F	%
Rendah	X < 16.4	16	5.9
Sedang	16.4 < X ≤ 25.6	213	78.3
Tinggi	X > 25.6	43	15.8

Berdasarkan tabel 2 tingkat *self control* pada mahasiswa secara umum terletak pada kategori sedang sebanyak 213 orang (78,3%).

Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS for windows menghasilkan nilai uji korelasi *product moment* sebesar r=-596 dengan signifikan yang didapat p-0,00. Temuan dari uji tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self control* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nafisah & Halimah (2019), yang menunjukkan bahwa *self control* memiliki korelasi yang cukup kuat secara negatif dengan *problematic internet use*.

Dalam konteks penelitian ini, skor *problematic internet use* dan *self control* cenderung terletak pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa belum memiliki *self control* yang tinggi, sehingga masih rentan mengalami *problematic internet use*. Anggraeni et al., (2019) menyebutkan seseorang menyadari bahwa mereka menggunakan internet secara berlebihan dan memiliki niat untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut, namun masih kekurangan dalam mengendalikan perilaku di dalam diri. *Self control* yang tinggi akan memungkinkan penggunaan *smartphone* yang lebih sadar dan

rasional, sehingga dapat mencegah penggunaan internet yang bermasalah (Mancinelli et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki *self control* rendah cenderung lebih rentan mengalami *problematic internet use*.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa Sumatera Barat. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu hanya meneliti hubungan antara *self control* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa Sumatera Barat. Oleh sebab itu, disarankan peneliti selanjutnya untuk meneliti sebab akibat kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni. (2019). Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *JKTP Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131-139.

Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII). (2022). Profil pengguna internet Indonesia 2022.

Caplan, S. E., & High, A. C. (2007). Online Social Interaction, Psychosocial Well Being, and Problematic Internet Use. *Internet Addiction*, 35-53.
<https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch3>

Databoks.katadata.co.id. (2022, 10 Juni). Penetrasi Internet di Kalangan Remaja Tertinggi di Indonesia. Di akses pada 10 Oktober 2022, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia>

De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>

Eroğlu, et al. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Kontrolün Problemlü İnternet Kullanimini Yordaması. *Sosyal Bilimler Ekev Akademi Dergisi*, 355 - 369.

Mancinelli, E., Ruocco, E., Napolitano, S., & Salcuni, S. (2022). A network analysis on self-harming and problematic smartphone use – The role of self control, internalizing and externalizing problems in a sample of self-harming adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 112(October 2021), 152285. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152285>

Nafisah, H., & Halimah, L. (2019). Hubungan Self Control dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 0(0), 474-480. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17021>

Ningtyas. (2012). Hubungan Antara Self Control dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Education Psychology Journal*, 1(1).

Odac, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers and Education*, 55(3), 1091-1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>

Odaci, H., & Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.026>

Putri, A. A. (2019). Hubungan Problematic Internet Use pada Social Anxiety dan Loneliness. PROSIDING Seminar Nasional Kesehatan “Transformasi Bidang Kesehatan di Era Industri 4.0”, Salatiga: 21 November 2019. Hal. 8 18.

Reinaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression*

Liana Septianti, Farah Aulia

Hubungan Self Control Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa(Hal 155-159)

and Anxiety, 17(4), 207-216.

<https://doi.org/10.1002/da.10094>

Young, K.S. & Cristiano, N. d. A. (2010).
A Handbook and Guide to Evaluation and
Treatment : Internet Addiction.