

Hubungan *Self Control* dengan *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet di Universitas Islam Bandung

The Relationship of Self Control and Problematic Internet Use in Active Internet User at Bandung Islamic University

¹Hasna Nafisah, ²Lilim Halimah

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹canoprivate@gmail.com, ²aumisyanda@gmail.com

Abstract. College student who are in the early adulthood in accordance with their developmental tasks, have the ability to monitor their behavior, infact there are early adults who spend most of their the time to access the internet then they get negatives impact on their lives. They increase the time to use internet and ignore their responsibilities and they health conditions. They assume that the internet is a solution to returning their negative emotions to be more positive. They access not only to one specific content of internet but there are also variety of internet such as social media, online streaming and games online. This study is a correlational study with 358 college student in Bandung Islamic University. The aim of this study is to see the correlation of self-control and problematic internet use. The measuring instrument used to measure the self control constructed by researchers and it based on the theory of Averill (1973), and to measure the problematic internet use used the Generalized Problematic Internet Use2 (GPIUS2) constructed by Caplan (2010). Rank Spearman analysis technique was used to analyze the data and the result obtained $r = -0.484$ with $p = 0,000$. There is a negative relationship between self control and problematic internet use. It means, the lower the self control control, the higher the problematic internet use for internet active user colleger at Bandung Islamic University.

Keywords: Early Adulthood, Problematic Internet Use, Self Control.

Abstrak. Mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal sesuai dengan tugas perkembangannya memiliki kemampuan untuk memonitor perilakunya, namun terdapat individu dewasa awal di Universitas Islam Bandung yang menghabiskan waktu mereka untuk terus mengakses internet hingga memberikan dampak negatif dalam kehidupannya. Mereka terus menambah waktu penggunaan internet dan mengabaikan tanggung jawab dan kondisi kesehatan mereka. Mereka beranggapan bahwa internet merupakan solusi untuk mengembalikan emosi negatif mereka untuk kembali menjadi positif. Mereka mengakses tidak hanya terbatas pada salah satu konten internet yang spesifik saja tetapi berbagai konten seperti media sosial, streaming online dan games online. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan subjek penelitian sejumlah 358 mahasiswa/i di Universitas Islam Bandung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat keceratan hubungan antara self control dengan problematic internet use. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self control* dikonstruksikan oleh peneliti dengan mengacu pada teori dari Averill (1973), sedangkan untuk mengukur *problematic internet use* menggunakan alat ukur Generalized Problematic Internet Use2 (GPIUS2) yang dikonstruksikan oleh Caplan (2010). Teknik analisis penelitian ini menggunakan Rank Spearman dan didapatkan hasil $r = -0,484$ dengan $p = 0,000$, yaitu terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan *problematic internet use*. Artinya, semakin rendah self control maka semakin tinggi problematic internet use pada mahasiswa pengguna aktif internet Universitas Islam Bandung.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Problematic Internet Use, Self Control.

A. Pendahuluan

Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (2017) mencatat bahwa pengguna internet di Jawa Barat paling banyak se-Indonesia. Didukung data dari *pikiran-rakyat.com* pada bulan Febuari 2018 mengemukakan bahwa Bandung merupakan kota dengan

pertumbuhan internet paling tinggi dan didominasi oleh kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa Universitas Islam Bandung. Universitas Islam Bandung juga mendukung fasilitas *wifi* yang tersebar di berbagai area, namun seringkali fasilitas *wifi* di Universitas Islam Bandung mengalami gangguan. Dengan keterbatasan fasilitas tersebut,

tidak menghalangi mahasiswa untuk terus bermain internet.

Data pra-survei dari 71 mahasiswa di Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa mereka memiliki kecenderungan mengakses internet melebihi batas normal yaitu di atas 3 jam/hari (Young, 1996) sehingga menimbulkan dampak-dampak negatif dalam kehidupannya. Dari data yang didapat, mahasiswa merasa lebih aman dan nyaman untuk berinteraksi di dunia maya dibandingkan dengan dunia nyata dan merasa lebih nyaman berinteraksi melalui chat dibandingkan dengan tatap muka.

Mahasiswa memiliki keinginan untuk selalu *online* di saat sedang *offline*. Penggunaan internet mahasiswa per harinya mencapai kurang lebih 5 jam atau 35 jam/minggu bahkan ada yang mencapai 105 jam/minggu. Mahasiswa juga kesulitan untuk berhenti mengakses internet lebih dari waktu yang direncanakan. Selain itu, mahasiswa lebih banyak mengakses internet agar *mood* kembali membaik. Ketika mereka jenuh, mereka mengakses internet di luar kepentingan kuliah ketika sedang kuliah. Atau pun ketika sedang bosan selalu mengakses internet.

Akibat pemakaian internet yang berlebihan tersebut, mengakibatkan mahasiswa menjadi sakit mata akibat terlalu lama melihat layar smartphone, kualitas tidur menjadi berkurang, terlambat masuk kuliah hingga melewati perkuliahan, dan pengerjaan tugasnya terhambat. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan internet banyak memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari pada mahasiswa Universitas Islam Bandung.

Mahasiswa di Universitas Islam Bandung berada pada rentang usia 18 hingga 24 tahun dimana usia tersebut merupakan usia transisi memasuki

dewasa awal. Menurut Tennant (2013), individu dewasa awal memiliki kognitif yang lebih matang dalam berpikir, termasuk mampu melihat akibat jangka panjang dari perbuatan yang dilakukan bukan hanya mementingkan kesenangan sesaat seperti kesenangan yang berlarut-larut akibat mengakses internet berlebih. Individu pada tahap dewasa awal yang menguasai kemampuan kognitif perlu memonitor perilakunya berpindah ke tahap selanjutnya yang melibatkan tanggung jawab (Schaie, 1977).

Pada kenyataannya, mahasiswa di Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa mereka kurang memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya, seperti sulit berhenti dari penggunaan internet karena merasa ‘tanggung’, menggunakan internet dengan terus menambah penggunaan waktu melebihi waktu yang direncanakan, selalu berpikiran untuk *online* ketika sedang *offline* atau ketika tidak mengakses internet serta menganggap bahwa internet merupakan hal yang menyenangkan, serta senang mengulur-ngulur aktivitas mereka untuk terus mengakses internet.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa erat hubungan *self control* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna aktif internet di Universitas Islam Bandung?”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai keeratn antara *self control* dan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna aktif internet di Universitas Islam Bandung.

B. Landasan Teori

Problematic Internet Use

Menurut Caplan (2010), *problematic internet use* merupakan sebuah sindrom multidimensional yang

di dalamnya terdapat tanda-tanda kognitif maladaptif dan perilaku yang menghasilkan hal negatif pada sosial, akademis, atau konsekuensi profesional. Caplan (2010) mengemukakan empat dimensi dari *problematic internet use*, yaitu:

1. Preference for online social interaction (POSI)

Merupakan keinginan untuk berinteraksi secara online karena keyakinan individu merasa lebih aman, lebih percaya diri, lebih nyaman, lebih efektif dan merasa tidak terlalu mengancam dibandingkan dengan tatap muka. Individu yang memiliki masalah psikososial seperti kesepian, social anxiety, atau kurang memiliki keterampilan sosial akan cenderung untuk mengembangkan POSI yang lebih tinggi karena mereka merasa lebih nyaman berinteraksi secara online dan merasa diri mereka lebih mampu bersosialisasi ketika mereka berinteraksi dengan orang lain secara online dibandingkan tatap muka.

2. Mood Regulation

Mengacu pada penggunaan internet untuk mengurangi perasaan terisolasi atau gangguan emosi. Motivasi menggunakan internet untuk pengaturan suasana hati merupakan gejala kognitif pada *problematic internet use* terkait dengan penggunaan internet. Salah satu alasan mengapa beberapa orang lebih suka berinteraksi secara online adalah karena mengakses internet membantu mereka untuk mengurangi tekanan yang dialaminya. Menggunakan internet untuk mengembalikan mood negatif menjadi positif menumbuhkan harapan hasil reaktif diri bahwa penggunaan internet akan meringankan perasaan negatif seseorang.

3. Deficient Self-Regulation

Merupakan suatu keadaan dimana seseorang secara kognitif merasa asyik atau larut dengan internet

sehingga selalu terobsesi untuk mengaksesnya. Bentuk kognitif dari rendahnya regulasi diri mencerminkan interaksi antara gejala perilaku kompulsif dan kognitif obsesif pada penggunaan internet. Deficient self-regulation terdapat dua hal, yaitu: (a) Cognitive Preoccupation, merupakan pola pemikiran obsesif yang melibatkan penggunaan internet, seperti pemikiran bahwa seseorang tidak bisa berhenti untuk online atau seseorang ketika sedang offline tidak bisa berhenti memikirkan apa saja yang berkaitan dengan internet; dan (b) Compulsive Internet Use, merupakan penggunaan internet yang kompulsif merupakan bentuk kurangnya regulasi diri karena keinginan seseorang untuk online secara terus-menerus bahkan ketika dirinya tidak sedang dalam keadaan online.

4. Negative Outcome

Dampak negatif yang dirasakan oleh pengguna internet seperti kesulitan dalam mengatur hidup, gangguan kehidupan sosial serta permasalahan-permasalahan lainnya.

Self Control

Averill (1973) mengemukakan bahwa self control diartikan sebagai personal control, yaitu variabel psikologis yang sederhana yang di dalamnya tercakup tiga aspek yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu behavior control, cognitive control, dan decision control.

1. Behavior Control

Merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Terdapat dua hal, yaitu: (a) Regulated administration, merupakan kemampuan individu dalam mengatur pelaksanaan; dan (b) Stimulus modifiability, merupakan kemampuan individu dalam memodifikasi stimulus.

2. Cognitive Control

Merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian ke dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi. Terdapat dua hal, yaitu: (a) Information gain, dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai stimulus atau keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi hal tersebut dengan berbagai pertimbangan; dan (b) Appraisal, individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. Decision Control

Merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui oleh individu.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Antara *Self Control* (X) dengan *Problematic Internet Use* (Y)

Berikut adalah hasil penelitian mengenai hubungan antara *self control* dengan *problematic internet use*, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman.

Table 1. Korelasi *Self Control* dengan *Problematic Internet Use*

		<i>Self Control</i>	<i>Problematic Internet Use</i>
<i>Self Control</i>	r	1.000	-.484**
	p	.	.000
<i>Problematic Internet Use</i>	r	-.484**	1.000
	p	.000	.

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya hubungan antara *self control* dengan *problematic internet use* adalah -0.484 . Hubungan ini termasuk kategori cukup kuat menurut tabel kriteria Guilford.

Hubungan negatif antara variabel *self control* dengan *problematic internet use* menunjukkan bahwa semakin rendah *self control* maka semakin tinggi *problematic internet use*.

Pada mahasiswa yang memiliki *self control* rendah, mereka cenderung gagal melakukan rencana yang telah disusun karena kurang mampu dalam menahan diri dari sesuatu yang diinginkannya sehingga prioritas atau kewajibannya terabaikan atau tertunda, sedangkan pada mahasiswa yang memiliki *self control* tinggi berbanding terbalik.

Self control yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan untuk melarikan diri dari kegiatan sehari-hari (Özdemir et al., 2014) karena berkaitan dengan menghindari emosi negatif dan mengejar emosi positif. Ketika mengalami emosi negatif maka akan mengembalikan emosinya agar kembali menjadi positif dengan mengakses internet sehingga timbul dorongan yang berlebihan dan obsesi maladaptif terhadap internet (Aboujaoude, Koran et al., 2006; Yau, Crowley, et al., 2012). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Caplan (2010) bahwa internet digunakan sebagai media eksklusif untuk meregulasi *mood* atau emosi negatif sehingga secara tidak sadar individu tersebut untuk terus mengakses internet.

Akibat dari kurangnya mengendalikan diri untuk menggunakan internet dapat menimbulkan masalah dan berdampak negatif pada fungsi sehari-hari, kesehatan dan kesejahteraan (Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C., 2012) terutama karena perilaku dapat menjadi kebiasaan dan kompulsif dari waktu ke waktu (Brewer dan Potenza, 2008; Leeman dan Potenza, 2013) sehingga menimbulkan *problematic internet use*.

Table 2. Korelasi Aspek Self Control dengan Problematic Internet Use

No.	Aspek Self Control	r hitung
1.	Behavior Control	-0,427
2.	Cognitive Control	-0,407
3.	Decision Control	-0,373

Tabel 2 menunjukkan aspek *Self Control* yang paling kuat korelasinya adalah *Behavior Control*. Hal ini dikarenakan adanya faktor *reward*. Menurut Cash, Hilarie., Rae, Cosette D., Steel, Ann H., Winkler, Alexander (2012) mengemukakan bahwa pengguna aktif internet memiliki berbagai lapisan *reward* yang didapatkan ketika mengakses internet. Semua aplikasi menimbulkan *reward* yang merangsang suasana hati sehingga menyebabkan pengguna mengulangi kegiatan mengakses internet secara terus menerus.

Mahasiswa yang mengalami *problematic internet use tinggi* salah satunya dipengaruhi oleh durasi *online* lebih dari 30 menit dalam sekali sesi *online*, namun frekuensi untuk *online* tidak terlalu mempengaruhi *problematic internet use*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Anderson, 2001) yang menemukan bahwa lama penggunaan internet meningkat maka kecenderungan *problematic internet use* pun meningkat.

Selain itu juga dipengaruhi oleh ketersediaan fasilitas untuk terus mengakses internet. Adanya *wifi* di rumah menjadi fasilitas untuk mengakses internet secara mudah dan tidak terbatas oleh waktu (*unlimited*). Semua responden yang memiliki *wifi* di rumah, sebanyak 51,8% mengalami *problematic internet use tinggi*. Hal ini sesuai dengan penelitian Moore (1995) bahwa gejala *problematic internet use*

juga disebabkan oleh kemudahan untuk mengakses internet baik secara kabel maupun nirkabel (*wireless* atau *wifi*).

Responden juga lebih mudah untuk terus terkoneksi dengan internet seperti di saat bangun tidur, sebelum tidur, bahkan saat makan dan berada di dalam kamar mandi pun responden menyempatkan diri untuk terus mengakses internet sehingga mengarah pada *problematic internet use* yang tinggi. Sedangkan bagi responden yang lebih sering menggunakan provider milik sendiri rata-rata tidak memilih keadaan makan dan berada di kamar mandi untuk mengakses internet.

D. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. *Self control* memiliki hubungan yang cukup kuat dan bernilai negatif dengan *problematic internet use*. Artinya, semakin rendah *self control* maka akan semakin tinggi *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna aktif internet di Universitas Islam Bandung.
2. Dari ketiga aspek *self control* yaitu *behavior control*, *cognitive control*, dan *decision control*, yang paling erat hubungannya dengan *problematic internet use* adalah aspek *behavior control*. Artinya, banyak mahasiswa yang gagal dalam menyusun rencana atau gagal merealisasikan perencanaan yang telah dibuat dalam mengelola kebutuhan internet dengan aktivitas sehari-hari. Hal ini mengakibatkan waktu untuk berhubungan dengan dunia realitas, menjalani pekerjaannya serta mengelola aktivitas kehidupannya lebih sedikit atau

tertunda sehingga memberikan dampak-dampak negatif yang tidak diharapkan di dalam kehidupan.

E. Saran

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menganalisis lebih dalam faktor lain mengenai penyebab tinggi atau rendahnya *problematic internet use*, salah satunya adalah regulasi emosi. Hal ini dikarenakan individu mengejar emosi positif untuk mengurangi emosi negatif dengan cara mengakses internet. Emosi positif yang didapat merupakan *reward* untuk kembali mengakses internet dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga bagaimanakah pengaturan emosi mereka pada orang yang mengalami *problematic internet use*.

Daftar Pustaka

- Aboujaoude, E., Koran L. M., Gamel, N., Large, M. D., & Serpe, R. T. (2006). Potential markers for problematic internet use: a telephone survey of 2, 513 adults. Retrieved from Stanford University, Department of Psychiatry and Behavioral Medicine.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An explanatory study. *Journal of American College Health*, 50, 21-26. doi: 10.1080/07448480109595707.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2017). Infografis: Penetrasi dan Pengguna Internet Indonesia Survei Tahun 2017.
- Averill, J. F. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, No. 80. P. 286-303.
- Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2008). The Neurobiology And Genetics Of Impulse Control Disorders: Relationships To Drug Addictions. *Biochemical pharmacology*, 75(1): 63-75. doi: 10.1016/j.bcp.2007.06.043.
- Caplan, S. E.. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26 (5): 1089-1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012.
- Cash, Hilarie., Rae, Cosette D., Steel, Ann H., Winkler, Alexander. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews* 8(4): 292-298. doi: 10.2174/157340012803520513.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving facebook? behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109 (12): 2079-2088. doi: 10.1111/add.12713.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1): 1-8. doi: 10.1016/j.eurpsy.2010
- Leeman, R. F., and Potenza, M. N. (2013). A targeted review of the neurobiology and genetics of behavioural addictions: an emerging area of research. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 58 (5): 260-273. doi: 10.1177/070674371305800503.

- Moore, D. (1995). *The emperor's virtual clothes: the naked truth about the Internet culture*. Chapel Hill: Alogonquin, NC.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34: 284–290. doi:10.1016/j.chb.2014.02.009.
- Rachmawati, Ai Rika. (2018). *Traffic Data Bandung Lebih Tinggi dari Jakarta*. Bandung: Pikiran Rakyat. Tersedia [Online]: <http://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/2018/02/13/traffic-data-bandung-lebih-tinggi-dari-jakarta-419488>.
- Schaie, K. W. (1977). Toward a Stage Theory of Adult Cognitive Development. *Int. Journal Aging Human Development* 8 (2): 129-138.
- Tennant, M. (2003). *Psychology and Adult Learning*. London: Taylor & Francis e-Library.
- Young, Kimberly S. (1996). *Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction—and a winning strategy for recovery*. New York: Wiley.