

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KETERAMPILAN SOSIAL DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA SISWA SMK

Dwi Istri

Setia Asyanti S.Psi, M.Si dwiestry@yahoo.com FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak. Kecanduan internet adalah pola perilaku penggunaan internet yang berlebihan yang menyebabkan individu membatasi aktivitas sosialnya karena individu tersebut menganggap bahwa internet lebih menarik dan menyenangkan daripada dunia nyata. Kecanduan internet dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya kontrol diri dan keterampilan sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa SMK; dan hubungan antara keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa SMK. Penelitian ini dilakukan di SMK X Klaten. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMK X Klaten kelas X dan XI yang berjumlah 126 siswa ($L=124$, $P=2$) yang berusia 14-18 tahun dan diambil dengan teknik quota sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecanduan internet, skala kontrol diri, dan skala keterampilan sosial. Teknik analisis data menggunakan analisis product moment. Hasil penelitian diperoleh (a) Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet dengan nilai ($r = -0,543$ $p = 0,000$); (b) Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara keterampilan sosial dengan kecanduan internet ($r = -0,486$ $p = 0,000$); (c) Kontrol diri dan keterampilan sosial berkontribusi terhadap kecanduan internet sebesar 34,7%. Variabel kecanduan internet dan kontrol diri termasuk dalam kategori rendah dan keterampilan sosial termasuk dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa pentingnya kontrol diri dan keterampilan sosial terhadap kecanduan internet. hasil tersebut akan dibahas dalam naskah publikasi ini.

Kata Kunci: kontrol diri, keterampilan sosial, kecanduan internet, Siswa SMA.

Abstract. Internet addiction is a behavioral pattern of excessive Internet use is causing people restrict their social activities because the individual assumes that the Internet more interesting and fun than the real world. Internet addiction is influenced by several factors including self-control and social skills. The purposes of this study were to determine the relationship between self-control with Internet addiction in students of SMK; and the relationship between social skills with Internet addiction in students of SMK. This research was conducted at SMK X Klaten. This research was conducted at SMK X Klaten. Subjects in this study were students of SMK X Klaten class X and XI which totaled 126 students ($M = 124$, $F = 2$) were aged 14-18 years and taken with quota sampling technique. Measuring instrument used is the Internet addiction scale, the scale of self-control and social skills scale. Data were analyzed using multiple regression analysis. The results were obtained (a) There is a significant negative relationship between self-control with internet addiction with values ($r = -0.543$, $p = 0.000$); (b) There is a significant negative relationship between social skills with internet addiction ($r = -0.486$, $p = 0.000$). (c) Self-control and social skills contribute to Internet addiction by 34.7%. Variables internet addiction and self-control are included in the category of low and social skills included in the medium category. These results imply that

the importance of self-control and social skills against internet addiction. The results will be discussed in the text of this publication.

Keywords: *self-control, social skills, internet addiction, High School Students*

PENDAHULUAN

Sekarang lebih dari jutaan manusia di seluruh Indonesia telah menggunakan internet. Terutama bagi remaja, internet menjadi suatu kegemaran tersendiri dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di beda tempat (Dyah, 2009). Hal ini didasarkan pada prosentase jumlah pengguna internet di beberapa negara pada tahun 2012 seperti: China 22,4%, Amerika Serikat 78,1%, India 11,4%, Jepang 79,5%, Jerman 83%, Indonesia 22,1% dan Inggris 83,6% , Kristo (2013). Data terakhir yang di keluarkan APJII (Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia) menyebutkan pengguna internet di Indonesia sebesar 17,19 juta jiwa pada tahun 2014. Data lain menunjukkan hampir 30% pengguna internet di tanah air berasal dari kalangan remaja berusia 15-24 tahun. Individu yang dapat dikategorikan kecanduan internet adalah individu yang menghabiskan lebih dari 7 jam dalam satu hari untuk mengakses internet, itu berarti bahwa waktu mengakses internet sama atau bahkan lebih dari jam tidur individu dalam satu hari (Hasanuddin, 2014), Widiana, Retnowati dan Hidayat (2004) juga menyebutkan seorang pecandu internet akan menghabiskan waktu berjam-jam bahkan secara ekstrem berhari-hari berada di depan komputer untuk online. Hasil suatu pendapat online oleh salah satu internet provider di Jerman, yang diikuti oleh sekitar 1900 siswa-siswa, menyatakan bahwa sekitar 12% siswa-siswa menghabiskan waktu lebih dari 10 jam sehari untuk online, dan sekitar 13% siswa-siswa mengaku menghabiskan waktu 6-10 jam sehari untuk online. Di China, sekitar 6,4% mahasiswanya mengalami kecanduan internet. Rata-rata, individu menghabiskan 38,5 jam dalam seminggu untuk online. Sedangkan di Finlandia, banyak remaja yang sedang menjalani wajib

militer terpaksa dipulangkan, karena internet addiction, dan tidak dapat beradaptasi dengan baik dengan remaja-remaja lainnya, Ningtyas (2012).

Usi dan Hadis (dalam Dyah,2009) menyampaikan bahwa pecandu internet yang tidak dapat mengontrol diri memiliki kemungkinan untuk mengabaikan kegiatan lainnya. Umumnya remaja yang kecanduan internet lupa waktu, sekolah, dan lingkungan sekitar. Widiana, Retnowati, & Hidayat (2004) menyebutkan bahwa pengguna internet yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku online. Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Pengguna internet yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku online. Individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat, serta tidak mampu mengatur penggunaan internet. Majorsy dkk (2013) menyampikan bahwa perilaku kecanduan media sosial juga dipengaruhi oleh keterampilan sosial dimana keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima feedback seperti kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku. Kecaduan internet Menurut Goldberg (1997) adalah pola penggunaan internet yang maladaptif, yang menghasilkan pengrusakan

atau distres secara klinis yang terwujudkan dalam tiga atau lebih kriteria kecanduan internet. Young (1996) mengartikan pecandu internet adalah individu yang kecanduan internet memiliki kecenderungan yang kuat dalam melakukan aktivitas- aktivitas yang hanya dilakukan sendiri dan membatasi aktivitas sosial. Faktor dari kecanduan internet menurut Young dalam (1998) yaitu (a) ciri khas, pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet (b) penggunaan berlebihan, hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam hidupnya,(c) mengabaikan pekerjaan, Individu mengabaikan pekerjaan karena aktivitas internet yang menyebabkan produktivitas dan kinerja menurun, (d) antisipasi, Internet digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata,(e) ketidak mampuan mengontrol diri, Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri yang mengakibatkan bertambahnya waktu untuk melakukan aktivitas dengan internet baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu, (f) mengabaikan, kehidupan sosial Individu yang menghabiskan banyak waktu untuk berinternet akan berdampak pada berkurangnya aktifitas atau interaksi dengan lingkungan sekitarnya dikarenakan kemampuan atau keterampilan sosial yang kurang. Aspek dari kecanduan internet yaitu asik dengan internet, butuh waktu tambahan menggunakan internet, tidak dapat mengontrol penggunaan internet, gelisah saat mengurangi penggunaan internet, mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan, kehilangan orang terdekat, membohongi keluarga dan teman, internet sebagai tempat melarikan diri dari masalah. Ciri-ciri orang yang mengalami kecanduan internet yaitu lebih mudah mencapai aktualisasi diri ketika online, depresi ketika akses internet tidak berfungsi, menyembunyikan penggunaan internet dari keluarga. Hal ini berkaitan dengan kontrol diri yang individu miliki.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Rodin (1977) mengungkapkan kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Faktor dari kontrol diri menurut Harlock (1997) 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 kontrol diri seseorang. Aspek dari kontrol diri yaitu, behavioral control, cognitive control, decisional control, informational control, dan retrospective control. Ciri-ciri individu yang memiliki kontrol diri rendah yaitu bertindak impulsif, memilih tugas sederhana, senang mengambil resiko,mudah kehilangan kendali emosi. Sedangkan ciri individu dengan kontrol diri tinggi yaitu tekun, dapat menyesuaikan perilaku sesuai dengan aturan, tidak emosional, toleran. Pada masa remaja terdapat dua hal penting yang menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri yaitu yang pertama adalah hal yang bersifat eksternal seperti adanya perubahan tingkah laku seperti perubahan penggunaan internet, kehidupan materi, aspek pendidikan, kehidupan seks, perubahan dalam bidang kekerasan, yang kedua adalah mas badai dan tekanan bagi remaja seperti konflik dengan orang tua, gangguan suasana hati, melakukan tingkah laku yang beresiko. Keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima masukan seperti kritik, bertindak

sesuai norma dan aturan yang berlaku (Majorsy Ursa, dkk 2013). Matson dan Ollendick (dalam Silondae, 2013) menerjemahkan keterampilan sosial sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi secara baik dengan lingkungannya dan menghindari konflik saat berkomunikasi baik secara fisik maupun verbal, sedangkan menurut mirrell & Gimpel (dalam Hidayah & Rachmawati, 2009) Keterampilan sosial merupakan suatu perilaku yang mengarah atau kemampuan sosial yang berdasarkan bagaimana implementasi seseorang dipandang cukup dalam bidang sosial. Faktor dari keterampilan sosial menurut hasil studi David dan Forsythe dalam (Setiyani, 2014) yaitu (a) keluarga, Kepuasan psikis yang diperoleh anak dalam keluarga akan sangat menentukan bagaimana ia akan bereaksi terhadap lingkungan, (b) lingkungan, meliputi lingkungan fisik, sosial, keluarga primer dan keluarga sekunder, lingkungan sekolah serta masyarakat luas, (c) kepribadian, orangtua memberikan penanaman nilai-nilai yang menghargai harkat dan martabat orang lain tanpa mendasarkan pada hal-hal fisik seperti materi atau penampilan, (d) kemampuan menyesuaikan diri, anak sejak awal diajarkan untuk memahami dirinya sendiri agar dapat bereaksi secara wajar dan normatif. Menurut Elliot & Gresham (1991) terdapat lima aspek keterampilan sosial yaitu (a) kerjasama, perilaku seperti membantu orang lain, berdiskusi dengan rekan atau tema, mematuhi aturan, (b) ketegasan, berani mengenalkan diri sendiri dapat menanggapi tindakan orang lain seperti tekanan teman sebaya atau penghinaan, (c) kemampuan untuk tanggung jawab, berinteraksi dengan orang lain dan memperhatikan setiap pekerjaannya, (d) empati, perilaku yang menunjukkan perhatian dan rasa hormat terhadap perasaan dan pendapat orang lain, (e) kontrol diri, perilaku yang muncul dalam suatu konflik. Ciri-ciri dari keterampilan sosial menurut Philips (dalam Setiyani, 2014) yaitu: proaktif, prososial, saling memberi dan menerima secara seimbang sementara menurut

Eisler (dalam Setiyani, 2014) ciri-ciri individu yang memiliki keterampilan sosial adalah: orang yang berani berbicara, memberikan pertimbangan yang mendalam, memberikan respon yang lebih cepat, memberikan jawaban secara lengkap, mengutarakan bukti-bukti yang dapat menyakinkan orang lain, tidak mudah menyerah, menuntut hubungan timbal balik, serta lebih terbuka dalam mengekspresikan dirinya.

Berdasarkan faktor yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan keterampilan sosial dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kecanduan internet.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan media sosial pada siswa SMK; (1) Mengetahui hubungan kontrol diri terhadap kecanduan media sosial pada siswa SMK; (2) Mengetahui hubungan keterampilan sosial terhadap kecanduan media sosial pada siswa SMK. Kemudian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: (1) ada hubungan negatif antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet; (2) ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet; (3) ada hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan kecanduan internet.

METODE

Penelitian ini terdiri dari 2 variabel bebas yaitu kontrol diri dan keterampilan sosial serta variabel tergantungan yaitu kecanduan internet. populasi yang digunakan adalah siswa kelas X dan XI SMA X Klaten. Sampel yang digunakan peneliti yaitu 5 kelas (126 siswa) dari 8 kelas dengan menggunakan teknik quota sampling. Jumlah subjek ditentukan oleh peneliti dan pemilihan kelas ditentukan oleh pihak sekolah.

Skala kecanduan internet ini merupakan skala yang di buat oleh peneliti berdasarkan aspek kecanduan internet menurut Young (1996) yaitu merasa asik dengan internet, membutuhkan waktu tambahan, tidak mampu

mengontrol penggunaan internet, merasa gelisah, murung, depresi dan cepat marah saat berusaha mengurangi penggunaan internet, mengakses lebih lama dari waktu yang diharapkan, kehilangan orang terdekat, membohongi keluarga, menjadikan internet sebagai cara untuk melepaskan diri dari masalah. Skala kontrol diri merupakan skala hasil modifikasi dari Rachdianti. Y (2011) skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut Averil (1973) yaitu: behavioral control, cognitive control, decisional control, informational control, retrospective control. Skala keterampilan sosial merupakan skala hasil modifikasi dari skala (Wati,P. 2012) skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek dari Elliot & Gresham (1991) yang mengungkapkan lima aspek yaitu cooperation seperti membantu orang lain, assertion ketegasan. Responsibility tanggung jawab, empathy seperti menunjukkan perhatian dan rasa hormat, self control yaitu mampu mengontrol diri.

Masing-masing skala telah memenuhi syarat dan kriteria valid dan reliabel. Uji validitas dilakukan dengan expert Judgement kemudian dianalisis dengan formula aiken's. Apabila koefisien validitas sama atau lebih besar dari 0,6 (=0,6) maka aitem tersebut memenuhi kriteria validitas dan layak digunakan begitu pula sebaliknya. Skala kecanduan internet mempunyai validitas bergerak dari 0.67-0.83; kontrol diri mempunyai validitas bergerak dari 0.67-0.75; skala keterampilan mempunyai validitas bergerak dari 0,67-0,83. Reliabilitas skala di hitung menggunakan teknik Alpha Cronbach untuk mengetahui koefisien reliabilitas (α). Ketiga skala

tergolong reliabel dengan nilai (α) kecanduan internet= 0.844 (29 aitem); (α) kontrol diri = 0.722 (17 aitem); (α) keterampilan sosial = 0.745 (23 aitem). Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi berganda.

HASIL

Hasil

Berdasarkan data yang terkumpul diketahui karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Usia	L	P	Jumlah
14	2	-	2
15	38	1	39
16	61	1	62
17	19	-	19
18	4	-	4
JUMLAH	124	2	126

Prosentase subjek yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 124 orang (98,4%), sedangkan perempuan sebanyak 2 orang (1,6%). Dengan prosentase laki-laki sebesar 98,4% menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini adalah laki-laki. Kemudian prosentase subjek yang berusia 14 tahun sebanyak 2 orang (1,6%); usia 15 tahun sebanyak 39 orang (31%); usia 16 tahun sebanyak 62 (49,5%); usia 17 tahun sebanyak 19 orang (15%); dan yang berusia 18 tahun sebanyak 4 orang (1,6%).

Data yang terkumpul telah memenuhi syarat uji hipotesis, yaitu normal dan linier. Hasil analisis data menunjukkan ketiga hipotesis diterima. Berikut tabel uji hipotesis:

Tabel 2 Uji Hipotesis

Uji Hipotesis	Variabel	R	Signifikansi
Mayor	Kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet	0,589	0,000
Minor	Kontrol diri dengan kecanduan internet	-0,543	0,000
	Keterampilan sosial dengan kecanduan internet	-0,486	0,000

Dua variabel bebas yaitu kontrol diri dan keterampilan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap variabel tergantung yaitu kecanduan internet. Total sumbangan efektif yang diberikan oleh kedua variabel yaitu 34,7% dan 65,3% sisanya dipengaruhi variabel lain. Sedangkan sumbangan variabel kontrol diri dengan kecanduan internet sebesar 29,4% dan sumbangan keterampilan sosial dengan kecanduan internet sebesar 23,6 %.

Kecanduan internet subjek tergolong rendah dengan rerata empirik (RE)= 60,83 dan rerata hipotetik (RH)= 92,5. Subjek yang berada dalam kategori sangat rendah (40%), kategori rendah (57%), kategori sedang berada (3%), kategori tinggi (0%), dan kategori sangat tinggi (0%). Kontrol diri subjek tergolong rendah dengan rerata empirik (RE)= 53,77 dan rerata hipotetik (RH)= 62,5 Subjek yang berada dalam kategori sangat rendah (0%), kategori rendah (81%), kategori sedang berada (36%), kategori tinggi (0%), dan kategori sangat tinggi (0%). Keterampilan sosial subjek tergolong sedang dengan rerata empirik (RE)= 74,98 dan rerata hipotetik (RH)= 67,5 Subjek yang berada dalam kategori sangat rendah (0%), kategori rendah (3%), kategori sedang berada (40%), kategori tinggi (57%), dan kategori sangat tinggi (0%).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah kecanduan internet siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang peneliti ajukan diterima. Sedangkan hasil sumbangan kontrol diri dengan kecanduan internet sebesar 29,4%. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Young (1998) remaja sebagai pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tengelam dalam internet menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, tidak memerlukan

internet sebagai tempat melarikan diri dari masalah atau menghilangkan perasaan tidak berdaya, merasa bersalah, cemas dan depresi, sedangkan remaja sebagai pengguna internet dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur penggunaan internet, dapat menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk berjelajah internet sehingga melupakan kehidupan disekitarnya seperti waktu belajar, bekerja, bersosialisasi dengan orang lain dan internet digunakan sebagai tempat melarikan diri dari masalah. Hal ini didukung oleh Usi dan Hadis (dalam Dyah, 2009) bahwa pecandu internet yang tidak dapat mengontrol diri memiliki kemungkinan untuk mengabaikan kegiatan lainnya, umumnya remaja yang kecanduan internet lupa waktu, sekolah, dan lingkungan sekitar.

Hasil korelasi keterampilan sosial dengan kecanduan internet menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara keterampilan sosial dengan kecanduan internet. Artinya semakin tinggi keterampilan sosial yang dimiliki siswa maka semakin rendah kecanduan internet siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Kontribusi keterampilan sosial dengan kecanduan internet sebesar 23,6%. Hal ini tidak Sesuai dengan penelitian (Majorsy dkk 2013) yang diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan kecanduan jejaring sosial pada masa dewasa awal. (Mami & Hatami-Zad, 2014) mengemukakan bahwa remaja dengan keterampilan sosial rendah cenderung akan mencari teman dan berkomunikasi dengan orang lain melalui dunia maya karena mengalami kesulitan dalam membangun keterampilan sosial dalam kehidupan nyata. Sedangkan remaja yang menguasai keterampilan sosial menjadi pandai bergaul, sehingga tidak cemas apabila harus berhubungan dengan orang lain dan memiliki konsep diri yang lebih tinggi (Ramdhani, 1994). Hal ini didukung oleh salah satu ciri-ciri individu yang mengalami kecanduan internet menurut (Young, Yue,

& Ying (2011) bahwa individu akan merasa lebih mudah mencapai aktualisasi diri ketika online daripada kehidupan nyata. Ha, Yoo, Cho, Chin, Shin & Kim (2006) juga mengemukakan beberapa permasalahan yang menyertai kecanduan internet pada remaja antara lain: munculnya konflik dengan keluarga dan teman dekat, munculnya hambatan dan permasalahan pada aktifitas sosial dan pekerjaan, depresi, cemas, atau gejala perilaku obsesif.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Young dalam (1998) menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet yaitu: ciri khas, penggunaan yang berlebihan, mengabaikan pekerjaan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri. faktor lain yang mempengaruhi kecanduan adalah mengabaikan kehidupan sosial yang meliputi keterampilan sosial. Setiap remaja memiliki mekanisme yang dapat membantu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku kontrol diri yang mereka miliki. Remaja dengan tingkat penggunaan internet yang tinggi dapat mengakibatkan mereka merasakan lebih kesepian daripada yang mereka rasakan sebelumnya dan akan merasakan kesulitan saat berhubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar (Esen, Aktas, & Tuncer, 2013). Keterampilan sosial sangat dibutuhkan oleh remaja untuk mengantisipasi agar remaja tersebut tidak mengalami kecanduan internet, (Majorsy Ursa, dkk 2013). Hal ini juga didukung oleh salah satu aspek dari kecanduan internet menurut Young (1996) yaitu bahwa seseorang yang mengalami kecanduan internet tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet, mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan.

Kontrol diri memiliki kontribusi lebih besar terhadap kecanduan internet dibandingkan dengan keterampilan sosial. Hal tersebut diketahui dari hasil korelasi antara kontrol

diri dengan kecanduan internet sebesar 29,4% dan korelasi keterampilan sosial dengan kecanduan internet sebesar

23,6%. Menurut Young (1998) Kurangnya kontrol diri pada pengguna internet merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kecanduan internet. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah tingkat kecanduan internet, sebaliknya semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi tingkat kecanduan internet, Arisandy D (2009). Sedangkan untuk keterampilan sosial tidak selalu berpengaruh terhadap kecanduan internet, hal ini karena keterampilan sosial mencakup beberapa hal seperti kemampuan untuk berbicara di depan umum, kemampuan bergaul dengan teman sebaya, kemampuan untuk mengemukakan pendapat. Walaupun keterampilan sosial memiliki kontribusi yang lebih rendah di dibandingkan dengan kontrol diri, akan tetapi hasil penelitian ini masih menunjukkan bahwa keterampilan sosial mempengaruhi kecanduan internet. berdasarkan penelitian diketahui bahwa kecanduan internet dan kontrol diri yang dimiliki siswa tergolong rendah, serta keterampilan sosial yang dimiliki siswa tergolong sedang. Hasil penelitian juga menunjukkan tidak semua subjek memiliki kategori kecanduan internet rendah, yaitu terdapat 40 % subjek memiliki kecanduan internet sangat rendah dan 3% subjek memiliki kecanduan internet sedang.

KESIMPULAN & SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) Ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa SMK; (2) Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan

kecanduan internet pada siswa SMK; (3) Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa SMK; (4) Sumbangan efektif dari kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet sebesar 34,7%. Masih terdapat 65,3% faktor lain yang mempengaruhi kecanduan internet.

Saran yang diberikan adalah: (1) Bagi subjek atau siswa diharapkan dapat memperhatikan dan melatih mengendalikan diri dalam penggunaan internet dengan cara membatasi penggunaan internet, serta meningkatkan keterampilan sosial dengan cara mengikuti pelatihan keterampilan sosial; (2) Bagi guru dan sekolah berdasarkan penelitian, diketahui bahwa kecanduan internet tergolong rendah oleh karena itu, guru diharapkan dapat terus mempertahankan dan memberikan pengarahan

kepada siswa dalam penggunaan internet; (3) Bagi orang tua, orang tua diharapkan dapat mempertahankan, melakukan pengawasan, pendampingan serta pengarahan kepada anak dalam penggunaan internet agar tidak terjadi penggunaan internet secara berlebihan; (4) Bagi peneliti selanjutnya, yang akan melakukan penelitian dengan tema sejenis diharapkan memperhatikan kelemahan dalam penelitian yaitu metode pengambilan sampel dengan teknik non random sehingga generalisasiya menjadi terbatas. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan teknik pengambilan sampel random agar generalisasinya lebih luas, memperhatikan faktor lain selain kontrol diri dan keterampilan sosial yang dapat mempengaruhi kecanduan internet yaitu ciri khas dan penggunaan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandy, D (2009). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Tahun 2009 Palembang. Naskah publikasi 1-13.
- Dewi, N. (2011). Hubungan Anantara Kecanduan Internet Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 FK UNS Yang Sedang Skripsi.(Skripsi Tidak Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Dyah, R. (2009). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. (Skripsi Tidak Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Elliot, S. N., & Gresham, F. M. (1991). *Bullying : A Practical Guide to Coping for Schools*. Exeter : Longman.
- Hidayah, N., & Rachmawati, M. A. (2009). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Sosial Pada Anak Berbakat Itelektual Di Program Akselerasi. Naskah Publikasi , 1-32.
- Ha, J., Yoo, H., Cho, I., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. (2006). Psychiatric comorbidit assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *Journal Clinical Psychiatry*, 67 (5), 821-826.
- Hasanuddin. (2014). *alvara-strategic.com*. di ambil dari <http://alvara-strategic.com>.
- Kristo, F, Yuroi. (2013). Di ambil dari <http://inet.detik.com/>.
- Li, Dongping., Xian Li., Yanhui Wang., & Liyan Zhao. (2013). School Connectedness and Problematic Internet Use in Adolescents: A Moderated Mediation Model of Deviant Peer Affiliation and Self-Control. *J Abnorm Child Psychol* No. 41, 1231-1242. DOI 10.1007/s10802-013-9761-9.

- Mami, S., & Hatami-Zad, A. (2014). Investigating the effect of Internet Addiction on Social Skills and in High School Students' Achievement. *International J. Soc. Sci. & Education*, 4, 56-61. DOI:2223-4934 E; 2227-393.
- Majorsy Ursa, A. D. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Sosial Dan Kecanduan Jejaring Sosial Pada Masa Dewasa Awal. *Proceeding Pesat*, 05, 78-84.
- Mustafa, KOC. (2011). Internet Addiction and Psychopatology. the turkish online *Journal Of Education Technology*. 10 (1), 143-148.
- Rachdianti, Y. (2011). Hubungan Antara Self-Control Dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir. (Skripsi Tidak Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Setiyani, T. (2014). Peningkatan Keterampilan Sosial Siswa Melalui Peerapan Metode Simulasi Pada Pembelajaran Ips Kelas V SD Negeri Pakem Seleman. (Skripsi Porgram S1 Tidak Diterbitkan). Fakultas Ilmu Pendidikan Univeritas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Silondae, D. P. (2013). Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Budaya Suku Tolaki Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling* , 2, 65-70.
- Waldo, A. D. (2014). Correlates of Internet Addiction among Adolescents . *jurnal Psychology* , 1999-2008.
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal* , 01(01), 6-16.
- Wati, Parahita. (2012). Hubungan Keterampilan Sosial Dengan Korban Bullying Di Sekolah Dasar. (Skripsi. Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder Paper Presented At The 104th Annual, Meeting Of The American Psychology Association, Canada, Agust 15. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-224
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development. www.netaddiction.com/articles/personalitycorrelates.pdf