

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self-Control*

1. *Pengertian Self-Control*

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri (*self-control*). Menurut Goldfried dan Marbaum, sebagaimana dikutip oleh Abdul Muhid, kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri satu individu dengan individu lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa kepada konsekuensi positif.¹

Menurut Messina dan Messina, sebagaimana dikutip oleh Yuniar Rachdianti, pengendalian diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal, pengrusakan diri (*self-destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri,

¹ Abdul Muhid, "Hubungan Antara *Self-Control* Dan *Self-Efficacy* Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", (Penelitian oleh Staf Pengajar Program Studi Psikologi IAIN Sunan Ampel Surabaya), Kumpulan Penelitian UIN Surabaya, 2.

perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi. Menurut Ghufron, setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Kontrol diri pada satu individu lain tidaklah sama, ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah.²

Menurut B.F. Skinner, organisme bisa membuat respon yang bisa dihukum itu menjadi kurang mungkin dengan mengubah variabel-variabel yang menjadi fungsinya. Setiap perilaku yang berhasil melakukan hal ini akan diperkuat secara otomatis. Kita menyebut perilaku tersebut sebagai pengendalian-diri (*self-control*).³

Dalam Kamus Lengkap oleh J.P. Chaplin, *Self-Control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.⁴

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Self control*/ pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengarahkan

² Yuniar Rachdianti, "Hubungan antara *Self-Control* dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2011), 19.

³ B.F. Skinner, "*Ilmu Pengetahuan Dan Perilaku Manusia*". Terj. Maufur, MA. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 356-357.

⁴ J.P. Chaplin, "*Kamus Lengkap Psikologi*", (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1999), 450.

tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

2. Aspek-Aspek *Self-Control*

Menurut Tongney, Baumister, dan Boone, sebagaimana dikutip oleh Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto, bahwa *Self-Control* terdiri atas lima aspek, sebagai berikut :

1. *Self-Discipline*:

Self-Discipline Yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Maksudnya adalah individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas atau individu dengan *Self - Discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

2. *Deliberate* atau *Non-impulsive*:

Deliberate atau *Non-impulsive* Yaitu kecenderungan individu untuk melukan sesuatu dengan pertimbangan tertntu, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu ini tergolong *non-impulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

3. *Healthy Habits*

Healthy Habits Yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu,

individu dengan *Healthy Habits* akan menolak sesuatu yang menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *Healthy Habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

4. *Work Ethic*

Aspek ini berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika bekerja. Individu dengan *Work Ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

5. *Reliability*

Reliability Yaitu dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.⁵

3. **Manfaat *Self-Control***

Christoper dan Albert, seperti yang dikutip oleh Nurfauiyanti dalam skripsinya, mengembangkan manfaat teori *Self-Control*, yang meliputi hal-hal di bawah ini:

⁵ Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto, "Prokrastinasi Akademik Dan *Self-Control* Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya", *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya*, Volume 17, No. 1, Januari 2013.

1. Pengendalian setiap individu berbeda, dimana mereka yakin dapat menjalani kehidupannya.
2. Pengendalian diri atau *Self-control* seseorang tergantung pada interaksi antara individu tersebut dan lingkungannya. Dan juga tergantung faktor disposisi dalam diri dan karakteristik lingkungan.
3. Faktor penting dalam pengendalian diri adalah keyakinan bahwa kita dapat mempengaruhi hasil atau aktual, memilih alternatif yang ada, membuat konsekuensi dan mematuhi.
4. Dalam beberapa situasi, kemampuan *self-control* yang kuat sangat diperlukan supaya kita dapat bertahan, beradaptasi dan mampu dalam menghadapi perubahan dan kurang beruntung.
5. *Self-control* menjadi faktor pendukung mencapai kesuksesan dan menghambat kegagalan. Oleh karena itu, individu memerlukan tingkat *self-control* yang berbeda untuk menghadapi persoalan di dalam kehidupannya.⁶

4. Teori-teori *Self-Control*

Self-control merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. Beberapa para ahli menyampaikan teori *self-control* dengan berbagai macam sudut pandang yang berbeda, diantaranya :

⁶ Nurfauliyanti, "Hubungan Pengendalian Diri (*Self-control*) dengan Agresivitas Anak Jalanan", (Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2010), 27-28.

1. Menurut Averil

Averil pada tahun 1973, sebagaimana dikutip oleh Nurfaujiyanti dalam skripsi Hubungan pengendalian diri (*self-control*) dengan agresivitas anak jalanan, mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek yang tercakup dalam kemampuan mengendalikan diri, yaitu:

1. Mengontrol perilaku (*behavior*)

Mengontrol perilaku merupakan kesiapan atau ketersediaan suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

2. Mengontrol kognisi (*cognitive control*)

Merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau untuk mengurangi tekanan. Aspek

ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh seorang individu mengenai sesuatu yang menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. Mengontrol keputusan (*decisional control*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu: mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa, yaitu kemampuan menahan diri.⁷

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu dalam membuat pertimbangan dan menilai situasi terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan. Kemampuan mengontrol diri terletak pada kekuatan dari ketiga aspek tersebut. Kemampuan mengontrol diri

⁷ Nurfauliyanti, "Hubungan Pengendalian Diri (*Self-Control*) Dengan Agresivitas Anak Jalanan", (Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, 2010), 28-29.

ditentukan oleh seberapa jauh salah satu aspek mendominasi atau kombinasi tertentu dari berbagai aspek dalam mengontrol diri.

2. Menurut Cormier dan Cormier

Menurut Cormier dan Cormier, sebagaimana dikutip oleh Rahmat Aziz dan Yuliati Hotifah, Kontrol diri dalam prakteknya terdiri dari tiga cara, yaitu:

- a) *Self monitoring*, yaitu suatu proses di mana individu mengamati dan merasa peka terhadap segala sesuatu tentang diri dan lingkungannya.
- b) *Self reward*, yaitu suatu teknik di mana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan hadiah atau hal-hal yang menyenangkan jika keinginan yang diharapkannya berhasil.
- c) *Stimulus control*, yaitu suatu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ataupun meningkatkan perilaku tertentu. Kontrol stimulus menekankan pada pengaturan kembali atau memodifikasi lingkungan sebagai syarat khusus (cues) atau antiseden atau respon tertentu.⁸

3. Menurut Gilliom

Gilliom (2002), sebagaimana dikutip oleh Bernardus Widodo dalam Widya Warta No. 01 Januari 2013 yang berjudul Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Diri (*Self Control*)

⁸ Rahmat Aziz Dan Yuliati Hotifah, "Hubungan Dzikir Dengan Kontrol Diri Santri Manula", (Jurnal Psikologi Islami, UIN Malang, Malang), Volume 1, No. 2, Desember 2005, 157.

Dan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Pada Siswa SMK Wonoasri Caruban Kabupaten Madiun”, berpendapat bahwa bahwa pengendalian diri adalah kemampuan individu yang memiliki tiga aspek utama yaitu: kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Ketiga aspek ini menjadi penting bagi individu dalam menentukan model perilaku mana yang akan ditampilkan. Individu yang lemah dalam pengendalian dirinya, cenderung untuk bertingkah laku negatif atau cenderung menunjukkan gejala perilaku disiplin yang melanggar atau menyimpang, yang disebut sebagai bentuk masalah/pelanggaran disiplin.⁹

B. Internet

1. Pengertian Internet dan Sejarah Perkembangannya

Internet merupakan jaringan komputer yang dapat menghubungkan suatu komputer atau jaringan komputer dengan jaringan komputer lain.¹⁰

Internet adalah kependekan dari *Interconnected Network*. *Internet* merupakan sebuah sistem teknologi komunikasi yang bisa menghubungkan antar satu komputer dengan komputer lainnya sehingga menjadi sebuah jaringan, sehingga jaringan ini mencakup seluruh dunia. Bisa kita

⁹ Bernardus Widodo, “Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) Dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa Smkwonoasri Caruban Kabupaten Madiun”, (Widya Warta No. 01, Universitas Katolik Widya Mandala Madiun, Tahun XXXV 11/ Januari 2013), 143.

¹⁰ Yogi Sugiari, “Komputer Si Mesin Pintar”, (Bandung : Oasebuku, 2014), 118.

bayangkan ada berapa banyak komputer di seluruh dunia, dan semua komputer tersebut bisa saling terhubung melalui suatu sistem jaringan yang dinamakan *internet*. Ada standar tertentu yang lalu menjadi sebuah aturan baku supaya satu komputer bisa berkomunikasi dengan komputer lain yang ada pada jaringan internet, yaitu dengan adanya protokol TCP/IP. Protokol ini bisa kita ibaratkan sebagai sebuah pintu pada rumah.¹¹

Leonard Kleinrock adalah bapaknya *internet* alias penemu *internet* dimana beliau menemukan *internet* tepatnya tanggal 29 Oktober 1969. Diawali dengan pembuatan Interface Message Processor atau kalau saat ini disebut dengan router. Dari dasar mesin inilah akhirnya *internet* tercipta.¹² *Internet* merupakan jaringan komputer terbesar di dunia, yang menghubungkan semua jaringan komputer (termasuk juga komputer itu sendiri) yang ada di setiap wilayah di dunia ini, baik menggunakan media kabel (*Wired*) maupun nirkabel (*wireless*). Hal ini berarti bahwa di dalam *internet* terdapat banyak sekali komputer di seluruh dunia yang saling terhubung satu sama lain. Keterhubungan dimulai dari jaringan lokal (*Local Area Network/ LAN*), yang kemudian merambah ke *Wide Area Network* (WAN) dan *Metropolitan Area Network* (MAN).¹³

¹¹ Mandalamaya.com, “*Pengertian Internet, Sejarah Internet, dan Manfaat Internet*”, <http://www.mandalamaya.com/pengertian-internet/>, diakses pada tanggal 7 Juli 2014.

¹² Penemu Internet Pertama Kali, <https://vherhy.wordpress.com/2010/09/30/penemu-internet-pertama-kali/>, diakses pada tanggal 30 September 2010.

¹³ I Putu Agus Eka Pratama, “*Komputer dan Masyarakat*”, (Bandung : Informatika, 2014), 65.

LAN (*Local Area Network*) suatu jaringan yang terbentuk dengan menghubungkan beberapa komputer yang berdekatan yang berada pada suatu ruang atau gedung yang terkoneksi ke *internet gateway*. WAN (*Wide Area Network*) adalah format jaringan dimana suatu komputer dihubungkan dengan yang lainnya melalui sambungan telepon. Data dikirim dan diterima oleh atau dari suatu komputer ke komputer lainnya lewat sambungan telepon. Konektor komputer dengan telepon adalah menggunakan modem (*Modulator, Demodulator*).¹⁴

Pada awalnya, *internet* merupakan jaringan komputer yang dibentuk oleh Departemen Pertahanan Amerika Serikat pada tahun 1969 melalui proyek ARPA yang disebut ARPANet (*Advanced Research Project Agency Network*). Tujuan awal dibangunnya proyek ini adalah untuk keperluan militer.¹⁵

Munculnya ARPANet yang kemudian dipecah menjadi MILNet (khusus untuk militer saja) dan ARPANet (untuk perguruan tinggi), memberikan banyak manfaat dan kemudahan bagi pengguna komputer di zaman itu. Itu sebabnya kemudian MILNet dan ARPANet digabung kembali menjadi DARPANet (untuk kemudian disebut *internet* saja), yang seiring perkembangan zaman, berkembang pesat ke seluruh dunia menjadi

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Ibid, 117.

internet seperti saat ini. Untuk memudahkan di dalam pemetaan, dilakukan pembagian domain, pengalamatan (*IP Address*), kelas, dan DNS. Sejumlah penemuan di bidang komputer, baik perangkat keras maupun perangkat lunak, turut mendukung perkembangan *Internet* dari waktu ke waktu.¹⁶

Internet di Indonesia mulai berkembang pada awal tahun 90-an. Saat itu jaringan *internet* di Indonesia lebih dikenal sebagai paguyuban *network*, dimana semangat kerjasama, kekeluargaan & gotong royong sangat hangat dan terasa diantara para pelakunya. Agak berbeda dengan suasana *Internet* Indonesia pada perkembangannya kemudian yang terasa lebih komersial dan individual di sebagian aktivitasnya, terutama yang melibatkan perdagangan *Internet*.¹⁷

Adapun cara-cara agar bisa terhubung dengan *internet* antara lain:¹⁸

a. Koneksi *Internet* Dengan Menggunakan Telepon Rumah.

Terhubung ke *internet* melalui telepon rumah sering disebut dengan teknik koneksi *dial-up*. Salah satu kelebihan koneksi *dial-up* adalah caranya yang sangat mudah dan harganya yang sangat murah. Hampir semua komputer rumah ataupun laptop

¹⁶ Ibid, 67.

¹⁷ Zamzuri, "Perkembangan Internet Di Indonesia Dan Manfaatnya Bagi Masyarakat Indonesia", <http://zamzuri.blog.ugm.ac.id/2010/10/12/perkembangan-internet-di-indonesia-dan-manfaatnya-bagi-masyarakat-indonesia/>, diakses pada tanggal 12 Oktober 2010.

¹⁸ Ibid, hal 123-127.

menyediakan alat untuk koneksi *dial-up*. Alat itu adalah modem yang sudah tertancap di dalamnya atau yang lebih dikenal dengan istilah modem internal.

b. Koneksi *Internet* Dengan Menggunakan TV Kabel.

Koneksi *internet* dengan TV kabel memiliki beberapa kelebihan dibandingkan menggunakan saluran telepon. Salah satunya kita dapat terhubung ke *internet* selama 24 jam tanpa harus terganggu jam sibuk telepon. Kekurangannya adalah jaringan *internet* jenis ini masih terbatas dan modemnya juga masih cukup mahal.

c. Koneksi *Internet* Dengan Sistem *Wireless* (Nirkabel)

Koneksi *internet* dengan sistem *wireless* dikenal juga dengan sebutan *hotspot*.

d. Koneksi *Internet* Dengan Menggunakan Ponsel.

Koneksi *internet* melalui ponsel diistilahkan dengan koneksi *General Pocket Radio Service* atau disingkat GPRS. Dengan koneksi jenis ini, ponsel dijadikan sebagai modem. Namun, tidak semua ponsel bisa digunakan sebagai modem untuk terhubung ke internet. Hanya ponsel yang memiliki WAP (*Wareless Application Protocol*) yang bisa koneksi ke *internet*.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Internet* adalah jaringan besar yang saling berhubungan dari jaringan-jaringan

komputer yang menghubungkan orang-orang dan komputer-komputer diseluruh dunia, melalui telepon, satelit dan sistem-sistem komunikasi yang lain.

2. Fasilitas-Fasilitas Yang Terdapat Pada Internet

Internet yang sering disebut dengan jagad raya informasi menyajikan sekian banyak fasilitas yang dapat dinikmati oleh pengguna *internet*. Berikut ini beberapa fasilitas yang dapat dinikmati oleh pengguna *internet*, antara lain:¹⁹

a. WWW.

World Wide Web atau yang sering disingkat dengan WWW merupakan sebuah sistem yang terdapat pada internet dan bertugas melakukan pencarian sekaligus pemberian informasi yang cepat dengan menggunakan teknologi *hypertext*.

Untuk membuat *hypertext*, diciptakanlah sebuah bahasa pemrograman yang disebut *Hyper Text Markup Language* (HTML). HTML berfungsi mengikat alamat WWW atau file dalam sebuah dokumen yang biasanya ber-*extention* *.htm atau *.html.

Untuk mengirimkan file tersebut, diperlukan peran dari protokol pengiriman data yang spesifik yaitu *Hyper Text Transfer Protocol*

¹⁹ Sri Widayati, "Fasilitas-Fasilitas Yang Terdapat Dalam Internet", <http://www.g-excess.com/fasilitas-fasilitas-yang-didapat-dalam-internet.html>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2010.

(HTTP). Selain itu, untuk menemukan setiap hubungan *hypertext* diperlukanlah *Uniform Resource Locator* (URL).

b. Email.

Email merupakan surat atau pesan elektronik yang dikirimkan dan diterima antar pengguna komputer. Email memungkinkan seorang individu mengirimkan pesan ke individu lainnya dengan waktu yang cepat, bahkan dalam hitungan detik.

Saat ini perkembangan email sangatlah pesat, email tidak hanya berisi teks saja. Kita bisa melampirkan file multimedia seperti gambar, foto, video bahkan animasi.

c. Miling List.

Mailing List atau yang sering disebut dengan milis merupakan salah satu discussion group yang terdapat pada *internet*. Untuk menjadi anggota sebuah milis, kita terlebih dahulu mengirimkan *email* ke *subscription address* dan menunggu persetujuan dari moderator milis tersebut. Biasanya, anggota dari milis saling bertukar informasi, pendapat, dan lain sebagainya.

d. BBS.

Bulletin Board System atau yang biasa disingkat BBS merupakan suatu pusat layanan informasi yang menyediakan berbagai macam informasi dari berbagai bidang tertentu seperti bidang pendidikan, bisnis, sosial, teknologi dan lain-lain.

Dengan menggunakan fasilitas ini, pengguna dapat bertukar pikiran dengan pengguna lainnya pada topik tertentu. Biasanya, pengguna yang mengakses BBS dapat mengunggah maupun mengunduh berita dari pengguna lain dengan mudah.

e. Chatting.

Chatting merupakan percakapan antara dua atau lebih pengguna komputer secara realtime dengan memanfaatkan jaringan *internet*. Bagi pengguna komputer yang telah melengkapi perangkat komputernya dengan *webcam*, maka mereka dapat chatting dengan melihat wajah pengguna lain yang diajak chatting tersebut.

f. Newsgroup.

Sama halnya dengan milis, newsgroup juga merupakan salah satu discussion group yang ada di internet. Untuk mengakses suatu *newsgroup*, diperlukan jaringan komputer khusus yang biasa disebut *UseNet*.

Umumnya, setiap newsgroup diatur berdasarkan satu topik umum yang kemudian dibagi menjadi beberapa sub topik dibawahnya.

g. FTP

FTP atau *File Transfer Protocol* merupakan layanan *internet* untuk melakukan transfer file antara pengguna komputer dengan suatu server di internet. Jadi, kita bisa melakukan pengiriman (*upload*) atau

menyalin (*download*) sebuah file antara komputer kita dengan komputer lain yang terhubung pada jaringan *internet*.

FTP umumnya dimanfaatkan sebagai wahana pendukung yang sangat diperlukan untuk pertukaran maupun penyebarluasan sebuah file melalui jaringan *internet*.

h. Gopher

Gopher merupakan protokol layer aplikasi TCP/ IP yang dirancang khusus untuk keperluan distribusi, pencarian, maupun pengambilan dokumen melalui jaringan internet.

3. Fungsi dan Manfaat *Internet*

Di balik kemudahan dalam mengakses *internet*, terdapat banyak manfaat yang akan kita peroleh sebagai pengguna *internet*. Berikut beberapa fungsi/ manfaat dari penggunaan internet:²⁰

a. Menambah Wawasan Dan Pengetahuan

Dengan adanya *internet*, kita jadi lebih tahu mengenai berbagai wawasan dan pengetahuan dari berbagai bidang dari seluruh dunia. Terutama bagi pelajar, *internet* mempermudah mereka dalam mencari informasi yang berkaitan dengan pelajaran mereka.

²⁰ Muchammad Zakaria, "*Pengertian, Fungsi dan Manfaat Internet Lengkap*", <http://www.nesabamedia.com/2015/04/pengertian-dan-manfaat-dari-internet.html>, diakses pada tanggal 4 April 2015.

b. Komunikasi Menjadi Lebih Cepat

Perkembangan internet yang semakin menjadi-jadi membuat komunikasi antar individu menjadi sangat mudah dan cepat. Kita juga dapat berkomunikasi dengan orang luar negeri sekalipun dengan biaya yang relatif murah.

Selain itu, sudah banyak jejaring sosial seperti *Facebook* yang digunakan pengguna internet untuk berkenalan dan menemukan teman baru di sana. Tidak sedikit juga dari mereka yang ngobrol/ chatting dengan kerabat mereka menggunakan jejaring sosial ini.

c. Mudahnya Belanja di *Internet*

Dengan meledaknya penggunaan *internet*, semakin banyak orang yang tertarik melakukan belanja *online*. Saat ini, banyak orang yang lebih suka belanja *online* karena sangat mudah dan efisien.

Salah satu keuntungan dari belanja *online* adalah kita tidak perlu keluar rumah untuk membeli item yang kita butuhkan. Selain itu, ketika jam kerja sangat sibuk atau tidak teratur, belanja online merupakan pilihan yang terbaik untuk membeli barang tanpa harus menyita banyak waktu.

d. *Internet* sebagai Wahana Hiburan

Internet juga berperan sebagai "Penghibur" bagi anda yang sedang gelisah atau galau memikirkan sesuatu. Anda bisa menghibur diri dengan mengakses jejaring sosial, mendengarkan musik, *streaming video* atau main *game*.

e. Memudahkan Mencari Lowongan Pekerjaan

Selain mudahnya mencari informasi di *internet*, anda juga dapat mencari lowongan pekerjaan di *internet* dengan mudah. *Internet* telah menjadi wadah tersendiri bagi anda untuk mendapatkan pekerjaan dengan mudah melalui situs-situs yang menyediakan informasi lowongan pekerjaan.

f. Pentingnya *Internet* dalam Dunia Bisnis

Mengingat *internet* dapat dimanfaatkan dalam segala bidang termasuk dalam bidang bisnis, maka tak sedikit para pelaku bisnis menggunakan internet demi menunjang bisnis mereka.

Banyak orang yang telah menemukan berbagai manfaat *internet* untuk bisnis mereka. Bahkan ada yang dinamakan bisnis *online* dimana peran *internet* sebagai bisnis utama.

4. Dampak dari *Internet*

Internet telah memberikan kontribusi dan andil yang sangat besar bagi perkembangan dunia. Kehadiran *internet* telah menghapus batas dan jarak terhadap akses informasi. Bagaimanapun juga, perkembangan *internet* bisa memberi dampak positif (baik) dan negatif (buruk). Di bawah ini adalah beberapa dampak baik dan buruk terhadap kehadiran *internet*.²¹

a. Dampak Positif dari *Internet*.

1. Media komunikasi, dimana pengguna internet di seluruh dunia dapat saling berkomunikasi.
2. Media untuk bertukar data dan informasi dengan menggunakan *email, ftp, www*, dan sebagainya.
3. Media untuk mencari data dan informasi. Jutaan data dan informasi yang tersimpan menjadikan *internet* perpustakaan terbesar di dunia.
4. Kemudahan memperoleh informasi. Segala sesuatu yang terjadi di dunia ini dapat dipantau melalui *internet*.
5. Media untuk bertransaksi dan berbisnis. Ada banyak peluang bisnis yang bisa dihasilkan dari *internet* seperti *Google Adsence*.
6. Media pendidikan jarak jauh. Banyak sekali universitas yang sekarang ini membuka kelas jarak jauh dimana materi kuliah dan kegiatan belajar dilakukan secara *online*.

²¹ Hindro, "Pengertian-pengertian Internet Termasuk Media", <http://www.termasmedia.com/65-pengertian/71-pengertian-internet.html>, diakses pada tanggal 12 Juni 2014.

b. Dampak Negatif dari *Internet*.

1. Pornografi. Anggapan yang mengatakan bahwa *internet* identik dengan pornografi memang tidak salah. Banyak sekali konten-konten semacam ini bertebaran dan memberikan dampak yang kurang baik bagi yang mengaksesnya, terutama kalangan anak-anak.
2. *Internet* juga banyak berisi konten-konten yang terkait kekejaman dan kesadisan (*violence and gore*). Konten seperti ini biasanya banyak digunakan oleh pemilik situs demi mendongkrak penjualan situs.
3. Penipuan. Modus penipuan melalui *internet* sudah sering kali kita dengar. *Internet* memang bisa dijadikan media untuk melakukan tindak kejahatan semacam ini.
4. Pencurian. *Internet* merupakan media yang memberikan kemudahan untuk transaksi online karena sifatnya yang real-time (langsung), misalnya berbelanja menggunakan kartu kredit. Para penjahat dapat menemukan celah kelemahan saat transaksi untuk menguras isi kartu kredit tanpa sepengetahuan pemiliknya.
5. Perjudian. Para penjudi tidak harus pergi ke tempat judi untuk melakukan kegiatan dan keinginannya. Yang perlu dilakukan hanyalah mengunjungi situs-situs perjudian.

6. Kecanduan *internet*. *Internet* pun bisa menyebabkan ketergantungan (hal ini biasa terjadi ketika seseorang telah sangat suka terhadap jejaring sosial ataupun *game online*) hingga mengakibatkan lupa waktu dalam kehidupannya. Sebuah penelitian menemukan fakta bahwa beberapa organisasi mengalami dampak negatif akibat kecanduan *games offline*, seperti *Tetris* dan *Solitaire* yang terkenal pada era 1980-an, yang sudah di *install* dalam perangkat tiap komputer.²²

5. Pengertian *Internet Addiction*

Kecanduan di definisikan “*An activity or substance we repeatedly crave to experience, and for which we are willing to pay a price (or negative consequences)*” yang bermaksud suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif. Kecanduan bisa bermacam-macam. Bisa ditimbulkan akibat zat atau aktivitas tertentu, seperti judi, *overspending*, *shoplifting* dan aktivitas seksual. Salah satu perilaku yang termasuk di dalamnya adalah ketergantungan pada *internet*. Menurut Lance Dodes dalam bukunya yang berjudul “*The Heart of Addiction*”, ada dua jenis kecanduan, yaitu adiksi

²² Liya Zunita, “*Dampak Negatif Penggunaan Internet*”, <http://liyazu.blogspot.com/>, diakses pada tanggal 14 Mei 2012.

fisikal seperti kecanduan terhadap alkohol atau kokaine, dan adiksi non-fisikal seperti kecanduan terhadap *internet* tersebut.²³

Internet addiction diartikan sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan *internet* dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online.²⁴

Menurut Dhani Andaryani dalam tulisannya "*Perbedaan Tingkat Self-Control pada Remaja Laki-laki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet*", seseorang yang kecanduan *internet* akan menghabiskan waktu yang berjam-jam bahkan secara ekstrem sehari-hari berada di depan komputer untuk *online*. Pecandu akan menghabiskan waktu yang lama untuk *online*, mereka akan menghabiskan waktu 40-80 jam perminggu dengan waktu sesi *online* 20 jam.²⁵

Istilah *internet Addiction* pertama kali ditemukan oleh Dr. Ivan Goldberg pada tahun 1996, sebagaimana ditulis dalam jurnal yang ditulis oleh Ardhyana Rokhmah Pratiwi, dkk, yang berjudul "*Internet Addiction Disorder (Studi Deskriptif Mahasiswa Ilmu Sosial Internet Addicts)*" Term *Internet Addiction Disorder (IAD)* pertama kali diajukan oleh Dr. Ivan

²³ "Kecanduan Internet Pada Remaja". <https://unudb.wordpress.com/tag/kecanduan-internet-pada-remaja/>, diakses pada tanggal 21 Januari 2015.

²⁴ "Psikologi & Teknologi Internet". <http://yogiduty.blogspot.com/2012/10/internet-adiction.html>. Diakses tanggal 14 Oktober 2012.

²⁵ Dhanis Andaryani, "Perbedaan Tingkat *Self Control* pada Remaja Laki-Laki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet", Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol 2, No 3. Desember 2013.

Goldberg pada tahun 1996 sebagai sebuah lelucon ketika ia mengirim email ke beberapa koleganya mengenai kriteria ejekan berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM IV-TR) untuk menunjukkan pada temannya tentang kompleksitas dan kekakuan buku tentang DSM IV-TR. Begitu Goldberg mengirimkan kriteria ejekan tersebut, ia terkejut mendapati bahwa beberapa orang koleganya mengaku padanya bahwa mereka kecanduan *internet*. Awalnya Dr. Ivan Goldberg tidak serius ketika ia mengajukan term tersebut, kini IAD digunakan secara luas oleh para peneliti seperti Young (1999), Goldberg (1996), dan Kandell (1998) (Kiralla, 2005).²⁶

Sedangkan menurut Adlin Hasibuan dalam tulisannya “Sistem Pakar Diagnosa Kecanduan Menggunakan *Internet (Internet Addiction)* Menggunakan Metode *Cartainy Factor*”, mengatakan bahwa pemain *game online* yang mengalami *internet addiction* bermain menggunakan waktu lebih dari 4 (empat) jam setiap hari. Durasi waktu yang digunakan semakin lama akan semakin bertambah agar individu mendapatkan efek perubahan dari perasaan, dimana setelah bermain *internet* atau *game online* individu merasakan kenyamanan atau kesenangan. Sebaliknya, individu akan merasakan cemas atau bosan ketika bermain *game online* ditunda atau

²⁶ Ardhyana Rokhmah Pratiwi, dkk, “Internet Addiction Disoder”
http://cisak.perpika.kr/proceeding/CISAK2011/Proceeding_CISAK_2011-9.pdf, diakses pada tanggal 9 September 2011.

dihentikan. Efek dari kecanduan *internet* dapat dilihat dalam bidang akademik, hubungan (*relationship*).²⁷

Adapun sebab-sebab seseorang kecanduan *internet* adalah :²⁸

a. Masalah Pribadi.

Sebagai manusia tentunya kita tidak bisa lari dari berbagai masalah yang muncul setiap harinya. Meskipun berulang kali diselesaikan, namun masalah baru selalu muncul dan memberikan warna tersendiri bagi hidup manusia. Bagi beberapa orang, masalah-masalah tersebut justru membuat hidup mereka lebih bermakna. Namun berbeda dengan 'calon' pecandu *internet*. Masalah-masalah yang muncul tiada henti sering membuat mereka membutuhkan sesuatu untuk 'menyandarkan' diri, dan *internet* adalah salah satunya. Kecanduan *internet* yang disebabkan oleh masalah pribadi seperti ini biasanya mirip dengan kecanduan rokok, alkohol, dan narkoba.

Tingkat stres yang tinggi dan kondisi mental juga kerap membuat seseorang lebih suka berpaling ke *internet*, menjadikannya obat utama selain berusaha menyelesaikan masalah tersebut. Misalnya, seorang istri yang tidak mendapatkan perhatian dari suaminya berpotensi untuk mencari perhatian lain dari orang asing di *internet*. Jika

²⁷ Adlin Hasibuan, "Sistem Pakar Diagnosa Kecanduan Menggunakan *Internet (Internet Addiction)* Menggunakan Metode *Cartainy Factor*", Jurnal Psikologi, Volume 6, No. 3. Oktober 2014.

²⁸ Bahaya Dunia Maya, "Merdeka.Com", <http://www.merdeka.com/teknologi/bahaya-dunia-maya-ini-5-penyebab-orang-kecanduan-internet/berbagai-kemudahan-instan.html>, diakses pada tanggal 5 September 2014.

dibiarkan hal ini dapat membuat wanita tersebut kecanduan internet. Bahkan, bisa saja setiap kali ada masalah dengan suami, dia akan menjadikan *internet* sebagai tempat 'curahan hati'.

b. Respon Biokimia Otak

Dalam beberapa kasus kecanduan, muncul sebuah perasaan nikmat saat mereka terkoneksi dan dapat berselancar di dunia maya. Perasaan senang atau nikmat tersebut kemungkinan besar terkait dengan hormon *endorphin* yang dikeluarkan oleh *hipotalamus* otak.

Hormon ini keluar saat seseorang bahagia, seperti saat mengakses *internet*. Keluarnya hormon *endorphin* sendiri berbeda pada tiap orang, tergantung dari kebiasaan mereka. Oleh sebab itu, jika seseorang mulai terbiasa dengan kebahagiaan di *internet* secara berlebihan, terdapat kemungkinan bila dia kelak menderita IAD.

c. Rasa Malu Berlebihan.

Rasa malu dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman saat melakukan sebuah interaksi dengan orang lain atau ketika masuk ke segala hubungan sosial dengan masyarakat. Rasa malu yang berlebih kerap membuat seseorang menjauh dari apa yang mereka cita-citakan, meningkatkan kecemasan, hingga pikiran negatif.

Seseorang yang memiliki rasa malu tinggi saat melakukan interaksi di dunia nyata seringkali lebih nyaman saat berkomunikasi di

dunia maya. *Internet* juga menawarkan sesuatu yang sulit didapat di dunia nyata, yakni 'profil' anonim. Dengan menjadi anonim, seseorang dapat bebas berekspresi tanpa perlu takut identitasnya diketahui.

Saat *online* secara anonim, rasa malu bisa hilang dan dapat berinteraksi tanpa rasa takut atau bahkan penyesalan. Hal inilah menjadi awal mula ketergantungan *internet*. *Internet* dapat dianggap menjadi satu-satunya tempat mereka bisa bebas dan menjadi diri sendiri.

Tentu saja hal ini tidak selamanya berdampak negatif, namun banyak yang akhirnya mengabaikan interaksi sosial di dunia nyata yang sebenarnya jauh lebih penting. Alhasil, banyak netizen dengan IAD yang hubungan keluarga atau pertemanannya rusak.

d. Internet Sebagai Sarana Melarikan Diri

Alasan yang keempat ini boleh dibilang sebagai gabungan dari masalah pribadi dan rasa malu berlebih. Saat kedua hal tersebut terjadi pada seorang netizen, maka dirinya bisa menganggap interaksi via dunia maya menjadi sangat berguna. Bahkan tidak sedikit, orang-orang yang memiliki banyak masalah menganggap forum-forum atau jejaring sosial sebagai sarana untuk relaksasi.

Tetapi perlu disadari jika motivasi untuk relaksasi tersebut bisa berkembang seiring dengan mengalirnya waktu. Saat pengguna *internet*

sudah terlanjur memiliki ikatan yang kuat terhadap akun-akun serta pengguna lain, maka mereka sangat berpotensi untuk mengalami kecanduan *internet*.

e. Berbagai Kemudahan Instan

Bukan *internet* namanya bila tidak menawarkan segala kemudahan. Mulai dari *game online* hingga belanja *online* bisa dilakukan via *internet*. Misalnya, hanya dengan mengakses situs belanja *online* serta tambahan kemudahan *online banking* dapat membuat seseorang menjadi pecandu *internet*.

Hari-hari pertama yang awalnya hanya melihat-lihat produk dalam katalog dapat berubah menjadi aktivitas 'penggalan' produk-produk lintas *online shop* dengan harga paling murah dengan kualitas maksimal. Terkesan sepele memang, tapi saat ini diprediksi banyak netizen yang menjadi korban IAD akibat perubahan tren gaya hidup ini. Mereka bisa menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk mencari informasi sebuah produk, termasuk menjelajahi forum-forum untuk mendapatkan harga terbaik. Sekilas penyimpangan mental ini seperti '*shopaholic*' *online*.

Kemudahan mencari informasi atau bahkan memenangkan kuis berhadiah jutaan hanya dengan 'spamming' lintas jejaring sosial dapat

merambat ke pencarian informasi terhadap hal lain yang negatif, seperti judi *online* atau konten-konten pornografi. Tak pelak, beragam aktivitas yang 'nyandu' dan kemudahan akses membuat mereka semakin lama menghabiskan waktu *online*.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan *internet* merupakan suatu kondisi ketergantungan yang dirasakan oleh individu sehingga menghabiskan banyak waktu menggunakan internet, minimal 3 jam per hari, dimana melibatkan perilaku yang berulang-ulang untuk menggunakan *internet* dan tidak tertarik untuk melakukan aktivitas lainnya, merasa bahwa dunia maya di layar komputer lebih menarik dan munculnya perasaan yang tidak menyenangkan ketika individu berusaha untuk menghentikan tingkah laku tersebut.

6. Kreteria *Internet addiction*

Menurut Young, sebagaimana dikutip Helly P. Soetjipto, menyebutkan beberapa kriterium antara orang yang kecanduan pada *internet* dan yang tidak sampai kecanduan. Kriteria tersebut adalah :

- a. Merasa keasyikan dengan *internet*.
- b. Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan *internet*.

- c. Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan *internet*.
- d. Merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan *internet*.
- e. Mengakses *internet* lebih lama dari yang diharapkan.
- f. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan, atau karier gara-gara penggunaan *internet*.
- g. Menggunakan *internet* sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan, atau depresi.²⁹

7. Bentuk-bentuk *Internet addiction*

a. *Cybersexual Addiction*

Termasuk ke dalam *cybersexual addiction* antara lain adalah individu yang secara kompulsif mengunjungi *website-website* khusus orang dewasa, melihat hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas yang tersaji secara eksplisit, dan terlibat dalam pengunduhan dan distribusi gambar-gambar dan file-file khusus orang dewasa.

b. *Cyber-Relationship Addiction*

²⁹ Helly P. Soetjipto, "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan *Internet*", Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, Volume 32, No. 2, Juni 2014.

Cyber-relationship addiction mengacu pada individu yang senang mencari teman atau relasi secara *online*. Individu tersebut menjadi kecanduan untuk ikut dalam layanan *chat room* dan seringkali menjadi terlalu-terlibat dalam hubungan pertemanan *online* atau terikat dalam perselingkuhan virtual.

c. *Net compulsions*

Yang termasuk dalam sub tipe *net compulsions* misalnya perjudian *online*, belanja *online*, dan perdagangan *online*.

d. *Information Overload*

Information overload mengacu pada web surfing yang bersifat kompulsif.

e. *Computer Addiction*

Salah satu bentuk dari *computer addiction* adalah bermain *game* komputer yang bersifat obsesif.³⁰

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah periode tertentu dari kehidupan manusia, merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam dunia psikologi. Istilah remaja dikenal dengan "*adolescence*" yang berasal dari kata bahasa latin "*adolescere*" (kata

³⁰ <http://ururureaoka.blogspot.com/2011/06/internet-addiction-kecanduan-internet.html>, diakses tanggal 27 Juni 2011.

bendanya *adolescencia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa.³¹

Menurut Anna Freud dalam Hurlock, berpendapat bahwa masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.³² Masa remaja dibagi menjadi dua yaitu remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 hingga 18 tahun). Masa remaja awal dan masa remaja akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 – 15 tahun = masa remaja awal, 15 – 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun = masa remaja akhir. Tetapi Monks, Knoers, dan Haditono membedakan masa remaja menjadi empat bagian, yaitu masa pra-remaja 10 – 12 tahun, masa remaja awal 12 – 15

³¹ Desmita, "*Psikologi Perkembangan*", (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), 189.

³² Yudrik Jahja, "*Psikologi Perkembangan*", (Jakarta: Kencana Prenada media Group, 2011), 220.

tahun, masa remaja pertengahan 15 – 18 tahun, dan masa remaja akhir 18 – 21 tahun.³³

Dari pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan pengertian remaja adalah individu yang berusia antara 12 sampai 21 tahun yang tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa yang meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

2. Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan baik secara fisik maupun secara psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja:

- a. Peningkatan emosional yang terjadi terlalu cepat, peningkatan emosional ini hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja.
- b. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi

³³ Ibid., 192.

maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang lebih baru dan matang.
- d. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa.
- e. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab ini.³⁴

3. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut William Kay tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.

³⁴ Ibid., 235-236.

- c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individu maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat kemampuan mengendalikan diri atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup. (Weltan-schauung)
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.³⁵

4. Konflik Yang Dialami Oleh Remaja

- a. Konflik antara kebutuhan untuk mengendalikan diri dan kebutuhan untuk bebas dan merdeka.
- b. Konflik antara kebutuhan akan kebebasan dan ketergantungan kepada orang tua.
- c. Konflik antara kebutuhan seks dan agama serta nilai sosial.
- d. Konflik antara prinsip dan nilai-nilai yang dipelajari oleh remaja ketika ia kecil dahulu dengan prinsip dan nilai yang dilakukan oleh orang dewasa di lingkungannya dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Konflik menghadapi masa depan.³⁶

³⁵ Ibid., 238.

D. Bentuk-bentuk Kecenderungan *Internet Addiction* Di Tinjau Dari Tingkat *Self Control* Pada Remaja.

Peran pengendalian diri dalam diri seorang individu sangat penting dan pengendalian diri sangat berpengaruh terhadap perilaku setiap individu. Pengendalian diri merupakan bagaimana individu dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya. Jadi setiap perilaku yang dilakukan oleh setiap individu adalah hasil dari pengendalian diri dari individu tersebut.

Kemampuan mengendalikan diri menjadi sangat berarti untuk meminimalkan perilaku buruk yang selama ini banyak dijumpai dalam kehidupan di masyarakat termasuk juga dalam lingkungan sekolah karena banyak peristiwa yang terjadi karena ketidakmampuan mengendalikan diri. Menurut Santrock, bila individu tidak mampu mengendalikan dirinya dapat diartikan bahwa mereka gagal membedakan tingkah laku yang dapat diterima dan yang tidak dapat diterima, atau mungkin mereka sebenarnya sudah mengetahui perbedaan antara keduanya namun gagal mengembangkan kontrol yang memadai dalam menggunakan perbedaan itu untuk membimbing tingkah laku mereka.³⁷

Penggunaan *internet* yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu memadu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu menginterpretasi stimulus

³⁶ Ibid., 241-242.

³⁷ John W. Santrock, "*Adolescence Perkembangan Remaja*", (Jakarta: Penerbit Erlangga 2003), 523-524.

yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Selain itu individu tersebut mampu mengatur penggunaan *internet* sehingga tidak tenggelam dalam *internet*, mampu menggunakan *internet* sesuai dengan kebutuhan, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya dan tidak memerlukan *internet* sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Adapun jenis-jenis *internet addiction* diantaranya *Cybersexual Addiction*, *Cyber-Relationship Addiction*, *Net compulsions*, *Information Overload*, dan *Computer Addiction*.

Menurut Sari Dewi Yuhana Ningtyas di dalam tulisannya "*Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa*", menunjukkan hasil suatu pendapat online oleh salah satu internet provider di Jerman, yang diikuti oleh sekitar 1900 responden, menyatakan bahwa sekitar 12% responden menghabiskan waktu lebih dari 10 jam sehari untuk online, dan sekitar 13% responden mengaku menghabiskan waktu 6-10 jam sehari untuk online. Di China, sekitar 6,4% mahasiswanya mengalami kecanduan internet. Rata-rata, mereka 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.³⁸

³⁸ Sari Dewi Yuhana Ningtyas "*Hubuhan Self Control Dan Internet Addiction Pada Mahasiswa*", *Journal of Social and Industrial Psychology* Volume 1, No. 1, Maret 2012, 29.

Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku. Pengguna *internet* yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu memadu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Golongan ini tidak mampu menginterpretasi stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Individu jenis ini tidak mampu mengatur penggunaan *internet* sehingga perhatian tertuju pada *internet* yang tampak dari berharap segera *online* atau memikirkan aktivitas *online*, menggunakan *internet* dengan waktu yang semakin meningkat untuk memperoleh kepuasan, tidak mampu memadukan aktivitas *online* dengan bagian lain dari kehidupannya seperti waktu untuk belajar, bekerja, dan bersosialisasi dengan orang lain serta menggunakan *internet* sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah.

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri tinggi akan menggunakan *internet* secara sehat dan sesuai dengan keperluannya sehingga tidak menjadi kecanduan, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilaku *onlinenya*.

E. Tinjauan Pustaka

Bahwa dalam penelitian sebelumnya kecanduan *internet* pernah diteliti oleh Herlina Siwi Widiana, Sofia Retnowati, Rahma Hidayat yang berjudul "Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan *Internet*". Sampel yang diambil sebanyak 70 orang mahasiswa Jurusan Teknik Elektro UGM dengan kriteria

sebagai berikut : berusia 18 sampai dengan 24 tahun, mahasiswa semester III ke atas, dan berjenis kelamin laki-laki. Pengambilan data dilakukan dengan cara penyebaran angket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisiensi korelasi (r_{xy}) sebesar 0,2030 ($p=0,046$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *internet*. Hasil uji korelasional menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet, diterima. Hal ini berarti bahwa tingginya nilai kontrol diri selalu diikuti dengan rendahnya kecenderungan kecanduan *internet* pada diri individu. Begitu pula sebaliknya, rendahnya nilai kontrol diri selalu diikuti dengan tingginya kecenderungan kecanduan *internet* yang dialami individu.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Sari Dewi Yuhana Ningtyas dengan judul “Hubuhan *Self Control* Dan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa”. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES Semester 5 tahun 2010/2011 sejumlah 639 mahasiswa. Subjek penelitian ditetapkan untuk diambil 10% secara random sebagai sampel dari populasi yang berjumlah 639 mahasiswa yaitu 65 mahasiswa dengan menggunakan teknik *proportional sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan variabel *self control* tergolong rendah dengan persentasi 93,85%, berarti bahwa mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku, mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik terhadap

internet. Variabel *internet addiction* tergolong tinggi dengan persentasi 96,92%, hal ini berarti mahasiswa mengalami kecanduan dalam ber*internet*, yang ditandai dengan mahasiswa selalu tertuju pada *internet*, kurang dapat mengontrol penggunaan *internet*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa FIP semester 5 UNNES.

Dari dua kajian pustaka di atas, perbedaan keduanya terhadap penelitian ini adalah kedua kajian pustaka di atas sampel yang digunakan adalah mahasiswa sedangkan dalam penelitian ini menggunakan sampel remaja pengunjung Speedy Telkom Kota Kediri. Kedua kajian pustaka diatas melakukan penelitian di area kampus, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan di Telkom Kota Kediri. Kedua kajian diatas menggunakan teknik yang berbeda, yang pertama menggunakan *purporsive sampling* dan yang kedua menggunakan teknik *proporsional sampling*. Adapun penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*.