

**HUBUNGAN ANTARA SELF-CONTROL DENGAN  
INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET PADA SISWA/I DI  
SMA NEGERI 2 TARUTUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

**Oleh :**

**Thomson Matondang**

**NPM : 12.860.0267**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2019**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/29/19

(Access From repository.uma.ac.id)

**JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA SELF-CONTROL DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET PADA SISWA/I DI SMA NEGERI 2 TARUTUNG**

**NAMA : THOMSON MATONDANG**

**NPM : 12.860.0267**

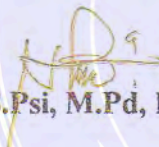
**BAGIAN : PSIKOLOGI PENDIDIKAN**


**DISETUJUI OLEH**

**Komisi Pembimbing**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**( Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi)**

  
**(Andy Chandra, S.Psi, M.Psi)**

**Kepala Bagian Pendidikan**

**Dekan**

  
**( Hasanuddin, M.Ag Ph.D)**

  
**(Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd)**

**Tanggal Lulus : 11/Oktober/2019**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/29/19

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

(Access From repository.uma.ac.id)

**DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRISPI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK  
MEMENUHI SEBAGIAN SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH  
GELAR SARJANA (S1) PSIKOLOGI**

**MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**Pada Tanggal, 11 Oktober 2019**

**DEKAN**

**Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd**

**DEWAN PENGUJI**

1. **Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi**
2. **Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**
3. **Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi**
4. **Andy Chandra, S.Psi, M.Psi**

**TANDA TANGAN**

.....  
.....  
.....  
.....

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan , 11 oktober 2019

Thomson Matondang

12.860.0267

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/29/19

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area (Access From repository.uma.ac.id)

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Thomson Matondang  
NPM : 128600267  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :Hubungan Dukungan Sosial Keluarga (Ibu Bekerja) Dengan Kebahagiaan Remaja Di Madrasah Aliyah Daerah Aek Songsongan. Dengan hak bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 11 Oktober 2019

Yang menyatakan



( Thomson Matondang )

UNIVERSITAS MEDAN AREA

©Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/29/19

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

(Access From repository.uma.ac.id)

# HUBUNGAN ANTARA SELF-CONTROL DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET PADA SISWA-SISWI DI SMA NEGERI 2 TARUTUNG

THOMSON MATONDANG

12.860.0267

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan intensitas penggunaan internet pada siswa/i di SMA Negeri 2 Tarutung. Internet dapat didefinisikan sebagai suatu jaringan yang menghubungkan antara komputer-komputer dan jaringan komputer diseluruh dunia untuk saling berbagi data dan informasi. Adapun tipe-tipe penggunaan internet berdasarkan lama waktu yang digunakan adalah: pengguna berat (*heavy users*), yaitu individu yang menggunakan internet selama lebih dari 40 jam/bulan, pengguna sedang (*medium users*), yaitu individu yang menggunakan internet 10-20 jam/bulan, dan pengguna ringan (*light users*), yaitu individu yang menggunakan internet tidak lebih dari 10 jam/bulan. *Self-control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Adapun aspek-aspek *self-control* yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*, *informational control*, *retrospective control*. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *cluster sampling*. Jumlah item yang valid untuk skala *self-control* adalah 62 item dengan reliabilitas sebesar 0,836, sedangkan jumlah item untuk skala intensitas penggunaan internet adalah 12 item dengan reliabilitas sebesar 0,710 sampai 0,840. Data yang diperoleh di olah dengan menggunakan metode analisis korelasi *product moment*. Didapatkan  $r$  hitung -0,341, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *self-control* dengan intensitas penggunaan internet. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah intensitas penggunaan internetnya. *Self-control* memberikan sumbangan efektif sebesar 11,6 % terhadap penggunaan internet.

**Kata kunci :** *self-control, siswa/i, intensitas penggunaan internet*

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL WITH THE INTENSITY  
OF USE OF INTERNET IN STUDENTS IN SMA NEGERI 2  
TARUTUNG**

**THOMSON MATONDANG  
12,860.0267**

**ABSTRACT**

This study aims to determine whether there is a significant relationship between self-control and the intensity of internet use on students in SMA Negeri 2 Tarutung. The internet can be defined as a network that connects computers and computer networks around the world to share data and information. The types of internet use based on the length of time used are: heavy users, ie individuals who use the internet for more than 40 hours / month, medium users (medium users), ie individuals who use the internet 10-20 hours / month, and light users, ie individuals who use the internet for no more than 10 hours / month. Self-control is the ability to guide one's own behavior, the ability to suppress or block impulses or impulsive behavior. The aspects of self-control are behavioral control, cognitive control, decisional control, informational control, retrospective control. The method in this study uses a descriptive correlational method, the data collection technique used is cluster sampling. The number of valid items for the self-control scale is 62 items with a reliability of 0.836, while the number of items for the scale of internet use intensity is 12 items with a reliability of 0.710 to 0.840. The data obtained were processed using the product moment correlation analysis method. Obtained  $r$  count  $-0,341$ , this shows that there is a positive relationship between self-control and the intensity of internet use. This shows that the higher the self-control, the lower the intensity of internet usage. Self-control contributes effectively 11.6% to internet usage.

***Keywords: self-control, students, intensity of internet usage***

## PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan kasih karunia – Nya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik dengan waktu yang telah direncanakan. Skripsi ini berjudul “*Hubungan antara Self-Control dengan Intensitas Penggunaan Internet Pada Siswa/i Di SMA Negeri 2 Tarutung*”. Penulisan skripsi ini dimaksud untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Kelancaran penulisan skripsi ini berkat bimbingan, arahan, dan petunjuk serta kerja sama dari berbagai pihak, baik pada tahap persiapan, penyusunan hingga selesainya skripsi ini. Penulis dalam kesempatan ini menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya, khususnya kepada ibu, bapak, kakak, adek dan teman-teman yang penulis cintai, yang senantiasa memberi bantuan moril, material serta dorongan sampai selesainya skripsi ini.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya mendidik dan dukungan yang membangun senantiasa penulis terima.

Medan, 11 Oktober 2019

Thomson Matondang



## DAFTAR ISI

### BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10

### BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja.....	11
1. Tahap-tahap Perkembangan Remaja.....	12
B. Intensitas Penggunaan Internet.....	14
1. Defenisi Intensitas Penggunaan Internet.....	14
2. Sejarah Internet .....	16
3. Aspek Intensitas Penggunaan Internet.....	17
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan internet di kalangan remaja.....	19
5. Jenis-jenis Fasilitas Internet.....	22

6. Intensitas Penggunaan Internet pada Remaja .....	24
C. <i>Self-Control</i> .....	26
1. Aspek-aspek <i>Self-Control</i> .....	27
2. Fungsi <i>Self-Control</i> (Pengendalian Diri) .....	30
3. Faktor yang Mempengaruhi Pengendalian Diri ( <i>Self-Control</i> ) .....	31
4. <i>Self-Control</i> pada Remaja .....	34
5. Tugas Perkembangan Remaja .....	38
D. Hubungan <i>Self-Control</i> dengan Intensitas Penggunaan Internet .....	41
E. Kerangka Konseptual .....	44
F. Hipotesis .....	44
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tipe Penelitian .....	45
B. Identifikasi Variabel .....	45
C. Defenisi Operasional .....	45
D. Subjek Penelitian .....	46
E. Metode Pengumpulan Data .....	48
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	50
G. Metode Analisis Data .....	53

## BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian .....	55
B. Persiapan Penelitian .....	56
1. Persiapan Administrasi .....	56
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	57
3. Skala <i>Self-Control</i> .....	57
4. Skala Intensitas Penggunaan Internet .....	59
C. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	59
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self-Control</i> .....	59
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan Internet .....	61
D. Pelaksanaan Penelitian .....	61
E. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	62
1. Uji Asumsi .....	63
a. Uji Normalitas.....	63
b. Uji Linearitas.....	64
2. Hasil Perhitungan Korelasi <i>r Product Moment</i> .....	65
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	67
F. Pembahasan.....	68

## BAB V : PENUTUP

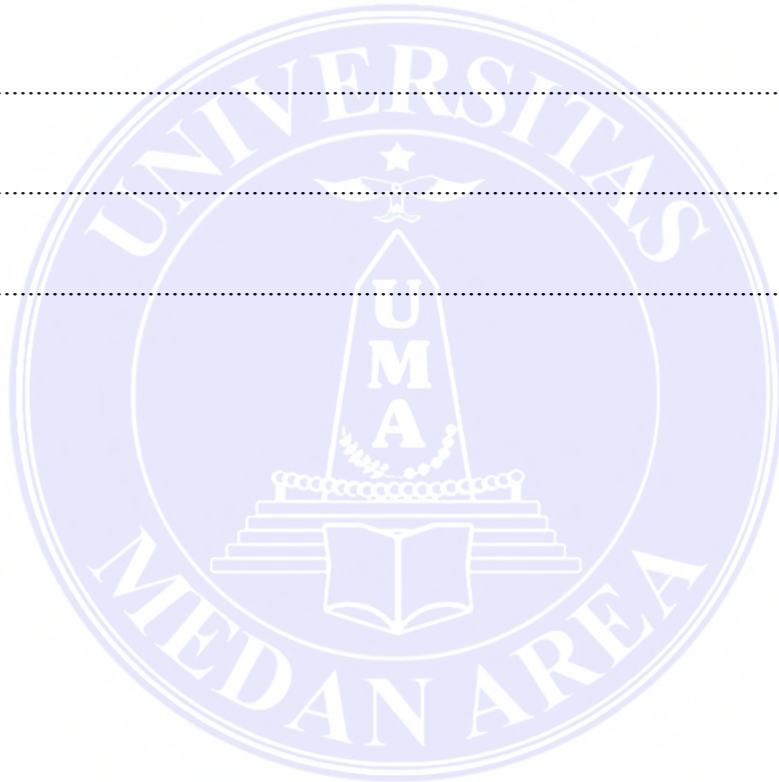
A. Simpulan .....	72
B. Saran-saran.....	73
1. Bagi Para Siswa .....	73

2. Bagi Orang Tua .....	73
3. Bagi Pihak Peneliti Selanjutnya .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	75



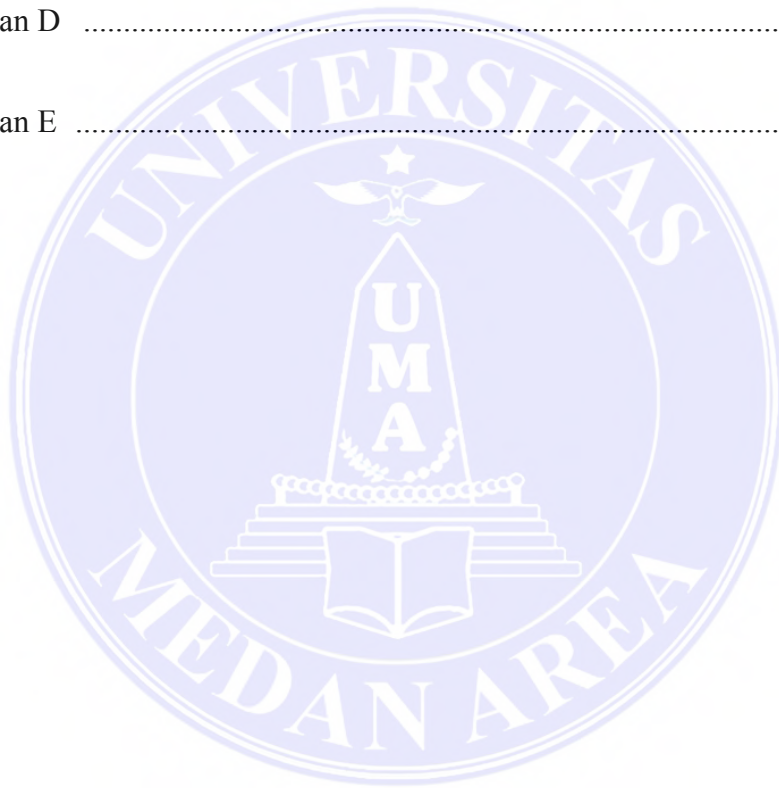
## DAFTAR TABEL

Tabel 1	.....	47
Tabel 2	.....	58
Tabel 3	.....	60
Tabel 4	.....	61
Tabel 5	.....	63
Tabel 6	.....	65
Tabel 7	.....	66
Tabel 8	.....	68



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A .....	78
Lampiran B .....	89
Lampiran C .....	99
Lampiran D .....	105
Lampiran E .....	108



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman, teknologi yang terus berkembang mengikuti kebutuhan pasar dimana semua orang membutuhkan satu teknologi yang serba praktis, cepat dan hemat telah memunculkan satu teknologi yang disebut internet. Teknologi internet ini telah banyak digunakan oleh banyak kalangan, dari anak-anak sampai orang tua. Banyak pelajar dan mahasiswa menggunakan internet untuk berbagai keperluan. Berbagai informasi pun dapat diperoleh dari internet tersebut, mulai dari informasi mengenai pendidikan dan ilmu pengetahuan, kesehatan, olahraga, hiburan perdagangan, berita dan lain sebagainya.

Menurut Catur (2009), rata-rata pengguna internet di perkotaan 90% adalah di bawah 30 tahun. Artinya, sebagian dari mereka adalah dari kalangan anak sekolah, yang masih muda, yang mungkin saja masih belum terlalu bisa memilah informasi yang ada. Di kalangan remaja, mereka tidak asing lagi dengan istilah-istilah seperti: *e-mail*, *browsing*, *chatting*, *website*, *blog*, dan sebagainya. Data lain menunjukkan hampir 30 persen pengguna Internet di Tanah Air berasal dari kalangan remaja berusia 15-24 tahun.

Kebanyakan penggunaan internet oleh remaja pada saat ini, tidak hanya sebatas penerimaan/pengiriman *e-mail* dan *chatting*. Karena itu, internet sudah bukan lagi barang yang asing. Dengan bermunculannya warnet (warung internet) yang menyediakan jasa pelayanan akses internet, atau dengan perangkat bergerak

semacam PDA, *Blackberry*, atau *Smartphone* mereka dapat mengakses internet dengan mudah. Hal ini merupakan perkembangan yang menggembirakan karena mereka dapat memperoleh informasi untuk memperluas wawasan dalam berbagai bidang.

Pengguna internet khususnya remaja menggunakan internet untuk berbagai macam hal, misalnya saja untuk keperluan proses belajar mengajar, bermain *game-online*, *chatting*, atau yang sekarang lagi *trend* adalah membuka *facebook*, *instagram*, *youtube* dan aplikasi media sosial lainnya. Hasil survey yang dikeluarkan oleh Pew Internet dan American Life Project yang bermarkas di Washington Pew Research Center, menemukan delapan puluh satu persen warga Amerika yang berumur 18 dan 29 tahun bermain video games. Kecenderungan bermain video games lebih dimiliki oleh laki-laki dibanding perempuan, hasil survei Pew menemukan perbandingan 50%. Pengguna internet secara signifikan lebih cenderung untuk bermain games jika dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan internet, penelitian ini juga menemukan bahwa 64% dari pengguna internet bermain games sedangkan mereka yang tidak 26%.

Sebelum adanya internet, masyarakat Indonesia terutama kalangan akademisi tidak mudah mencari sumber informasi. Walaupun berbagai buku maupun jurnal banyak terdapat di perpustakaan namun belum tentu hal tersebut sesuai dengan kebutuhan. Kehadiran internet telah mempermudah seseorang untuk mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan, dimana pun orang tersebut berada (nasional dan mancanegara).

Internet memiliki peranan penting dalam dunia pendidikan. Komputer dapat digunakan sebagai media tutorial. Alat peraga dan alat uji yang dapat sangat



membantu dalam proses belajar- mengajar. Bahkan dengan adanya media internet semua terasa lebih mudah. Dalam proses belajar mengajar menggunakan internet itu disebut dengan *E-Learning*. *E-Learning* secara harfiah merupakan akronim dari *E and Learning*. *E* = **electronic** sedang **Learning** = proses belajar, jadi *E-Learning* adalah sistem pembelajaran secara elektronik, menggunakan media elektronik, internet, komputer dan file multimedia (suara, gambar, animasi dan video).

Sejak internet ditemukan, kehidupan berubah. Sistem komunikasi hingga hubungan sosial ikut bergeser. Bila dulu komunikasi tatap muka (*face to face*), kini orang bergaul melalui jejaring dunia maya. Terakhir melalui *Facebook (FB)*, yang menawarkan pertemanan gaya baru. Dari keseluruhan situs di dunia, *Facebook (FB)* menempati peringkat kelima yang paling sering diakses setelah *Yahoo, Google, Youtube, dan Windows Live*. *Data ComScore*, Mei, 2008, menyebutkan bahwa situs ini telah digunakan oleh 123,9 juta orang dari seluruh jagad ini. Sejak resmi ditemukan dan diluncurkan oleh remaja bernama Mark Zuckerberg tahun 2004 lalu, FB terus menebar “virus” jejaring sosial virtual di seluruh penjuru dunia, termasuk Indonesia.

Internet juga semakin banyak digunakan di tempat umum, selain di rumah maupun di sekolah. Beberapa tempat umum yang menyediakan layanan internet termasuk perpustakaan, dan internet cafe/warnet (warung internet). Terdapat juga toko-toko yang menyediakan akses wi-fi, seperti wifi-cafe. Pengguna hanya perlu membawa laptop (*notebook*), atau PDA, yang mempunyai kemampuan wifi untuk mendapatkan akses internet. Lewat internet inilah kita bisa mendapatkan berbagai kemudahan untuk berbagai kebutuhan, seperti mengirim pesan dengan mudah,

cepat dan gratis lewat email, berkomunikasi dengan orang-orang yang jaraknya jauh lewat *chatting*, bisa mendapatkan berbagai macam informasi yang bisa kita cari hanya lewat mesin pencari seperti *google*, ataupun *yahoo* (Team Cyber, 2008).

Menurut Shafirashastripasa (2008), keberadaan internet memberi dampak positif bagi seluruh masyarakat pengguna internet termasuk remaja. Dengan menggunakan internet, mereka bisa dengan cepat mendapatkan informasi/referensi, mencari tugas-tugas kuliah atau tugas sekolah, mengirim email, menambah wawasan, sebagai media komunikasi jarak jauh, memperluas pergaulan, dan juga sebagai tempat penjualan barang dan jasa. Selain dampak positif, internet juga bisa memberi dampak negatif bagi kalangan masyarakat khususnya remaja. Misalnya para remaja membuka situs porno di internet. Ini merupakan salah satu perilaku menyimpang yang dilakukan oleh para remaja. dan itu semua dapat merusak moral para remaja yang merupakan generasi penerus bangsa. Selain itu juga ada situs-situs yang memunculkan tindakan-tindakan kekerasan, dan kecenderungan munculnya kecanduan pada internet.

Internet bisa berdampak positif dan juga negatif tergantung bagaimana cara kita menggunakannya. Hasil penelitian dari Latifah (2004) tentang pengguna internet mengungkapkan bahwa perilaku individu yang berinternet adalah *Log-on* lebih dari lima kali sebulan, antara pukul 12-18 WIB selama 91-120 menit, menghabiskan Rp. 5000,- hingga Rp. 10.000,- untuk tiap kali *on-line*. *Log-on* lebih sering seorang diri untuk mencari informasi atau hiburan, rela tidak makan/minum manakala *log-on*.

Fasilitas *searching* (dimanfaatkan untuk mencari tugas sekolah/kuliah) dan *browsing* paling sering digunakan. Menggunakan *e-mail* tiga sampai enam (3-6) kali per bulan dengan kurang dari 10 buah surat masuk tiap harinya. *Chatting* dengan lawan jenis 30-60 menit dengan topik humor atau hobi tertentu. Ungkapan jujur dan data diri asli masih dilakukan para *chatter*. Di kehidupan sehari-hari meluangkan waktu untuk sahabat dan lingkungan kampusnya. Memiliki dua sampai empat orang teman akrab untuk tertawa bersama atau mencurahkan isi hati satu sampai dua jam per harinya.

Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa: Perilaku individu yang derajat kecanduan internetnya tinggi. *Log-on* selalu lebih dari lima kali per bulan, pukul 15-18 WIB selama lebih dari 180 menit, dapat menghabiskan uang lebih dari Rp.25.000,- tiap *on-line* di warnet yang memiliki fasilitas komputer canggih dan mengutamakan kenyamanan. *Log-on* dapat dilakukan seorang diri ataupun bersama sahabat untuk mencari hiburan (dapat berupa situs erotik) atau informasi, pendidikan, olahraga, dan sering menggunakan waktu tidur.

Mengenai waktu penggunaan internet ini, SWA-Mark Plus & Co (dalam Abrar, 2003) berdasarkan temuannya pada 1.100 orang pengguna internet, menggolongkan tipe-tipe pengguna internet berdasarkan lama waktu yang digunakan ialah, pengguna berat (*heavy users*), yaitu individu yang menggunakan internet selama lebih dari 40 jam per bulan, pengguna sedang (*medium/users*), yaitu individu yang menggunakan internet 10- 40 jam per bulan, pengguna ringan (*light users*), yaitu individu yang menggunakan internet tidak lebih dari 10 jam perbulan.

Beberapa fenomena di lapangan menunjukkan banyaknya para remaja yang sering menggunakan fasilitas internet untuk mendapatkan informasi apa pun, bermain *game-online* ataupun sekedar untuk *chatting*. Para remaja tersebut bisa berlama-lama untuk menghabiskan waktunya untuk bermain internet. Begitu pula dengan remaja yang ada di SMA Negeri 2 Tarutung yang duduk dikelas XI menunjukkan bahwa mereka memiliki *self-control* yang rendah, ini terlihat dari intensitas penggunaan internet pada remaja SMA yang tinggi. Melalui pengamatan peneliti para remaja pergi ke warnet dan juga di tempat nongkrong. Kegiatan yang dilakukan para remaja tersebut seperti, bermain *game online*, *facebook*, *youtube*, dan media sosial lainnya, mulai dari pulang sekolah sampai sore hari, dan bahkan ada siswa yang bolos sekolah dan langsung bermain internet di warnet.

Siswa tersebut rela menghabiskan uang mereka demi kepuasan untuk bermain internet. Mereka tidak bisa mengendalikan atau mengontrol dirinya dengan baik, padahal mereka sadar apa yang mereka lakukan adalah sebuah kesalahan.

Kepuasan yang didapat oleh khalayak (para remaja) ketika menggunakan internet adalah pemenuhan kepuasan pengetahuan, kegunaan, kesenangan. Intensitas penggunaan berhubungan sangat nyata dengan pemenuhan kebutuhan akan pengetahuan dan kegunaan, hubungan bermakna tersebut bersifat positif artinya semakin tinggi intensitas penggunaan internet maka pemenuhan kepuasan akan pengetahuan, kesenangan, kegunaan pribadi semakin terpenuhi. Semakin tinggi pula pemenuhan akan pengetahuan dan kepuasan.

Menurut Ghufron (2004), setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin intens pengendalian tingkah laku maka semakin tinggi pula kontrol diri seseorang.

Seorang anak pada umumnya masih belum mempunyai kontrol diri yang baik, sehingga apa saja yang diinginkan, apa saja yang dipikirkan, dan apa saja yang ada didalam hatinya, semuanya diekspresikan keluar secara spontan. Ketika menginjak masa remaja, kemampuan mengontrol diri ini sangat diperlukan, karena dorongan-dorongan dan nafsu keinginannya semakin mengejolak. Terutama dorongan seksual dan dorongan agresif, jika seorang remaja tidak mempunyai kontrol diri yang baik, maka dia akan dikuasai oleh dorongan-dorongan negatif, sehingga akibatnya timbullah beraneka ragam macam bentuk kenakalan remaja, misalnya perkelahian, hamil sebelum menikah dan sebagainya.

Kontrol diri ini kalau tidak berkembang dengan baik akan menghambat proses pendewasaan seseorang, karena salah satu indikasi dari taraf kedewasaan seseorang adalah sejauh mana kemampuannya mengontrol diri sendiri. Semakin bertambah dewasa seseorang, maka seharusnya semakin pandai dia menguasai dan mengendalikan dirinya sendiri. dari penjelasan tersebut dapat dikatakan, bahwa kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku

lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan dari dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma dan aturan yang berlaku di masyarakat dalam kaitan dengan remaja, kemampuan mengontrol diri dapat membantu remaja mengendalikan diri dan mengatur perilakunya sehingga mencegah mereka dari perbuatan menyimpang. Jadi, untuk dapat mengatasi masalahnya, salah satu kunci pokoknya adalah remaja harus belajar mengontrol diri terhadap perilaku yang dapat mengarah pada konsekuensi negatif serta harus belajar mengendalikan emosi dalam dirinya. Bila mengacu penjelasan sebelumnya, *self-control* dapat mempengaruhi tindakan seseorang baik dalam tingkah laku ataupun kondisi emosi.

Fenomena intensitas penggunaan internet yang tinggi juga terdapat pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tarutung berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Berikut wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa SMA Negeri 2 Tarutung, menyatakan bahwa intensitas penggunaan internet yang tinggi.

“kalau aku bang gak mau ketinggalan sama kawan-kawan ku, misalnya kalau mereka pergi kewarnet main game, takut aku pangkat mereka lebih tinggi dari aku bang, dan kalau kami lagi ngumpul sama kawan-kawan ditempat nongkrong, jadi kami bang bersaing untuk menaikkan level game kami masing-masing”

Hal yang sama juga ditemukan pada seorang siswi SMA Negeri 2 Tarutung.

Kalau aku bang udah janggal kali rasaku kalau gak buka internet dalam 1 hari. Karna taulah abangkan zaman sekarang ini udah serba canggih, dan aku pun udah

merasa jadi suatu kebutuhan khusus samaku internet ini bang.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti **“Hubungan Antara Self-Control dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tarutung”**.

### **B. Identifikasi Masalah**

Kecanduan internet pada remaja terjadi disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal adalah rendahnya *self-control* yang dimiliki oleh remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari internet secara berlebihan. Remaja seharusnya mampu menahan rangsangan yang bersifat emosional baik didalam maupun diluar dirinya, sehingga sesuatu yang dianggap kurang baik dapat dikendalikan. Remaja sebaiknya sudah mengerti mana yang baik dan buruk yang seharusnya dilakukan. Remaja yang memiliki tingkat kontrol yang tinggi tahu bagaimana mengarahkan perilakunya kepada hal-hal yang positif. Jika seorang remaja tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka remaja akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya perilaku-perilaku yang tidak baik pada remaja.

### **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah pada pembahasan tentang hubungan *self-control* dengan intensitas penggunaan internet pada remaja di SMA Negeri 2 Tarutung.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan yang

signifikan antara *self-control* terhadap intensitas penggunaan internet remaja akhir.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara *self-control* terhadap intensitas penggunaan internet remaja akhir.

#### **F. Manfaat penelitian**

##### 1. Manfaat teoritis

Menjadi masukan dalam pengembangan teori mengenai *self-control* dan intensitas penggunaan internet sehingga khazanah psikologi menjadi lebih berkembang, dan dapat menjadi bahan acuan dalam penelitian mengenai pengguna internet.

##### 2. Manfaat praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi masyarakat mengenai gambaran individu pengguna internet serta mengetahui sisi lain dari penggunaan internet sebagai hasil kemajuan teknologi.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. REMAJA

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* ( kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* atau remaja, mempunyai arti luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2009).

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun dan akhir masa remaja dimulai dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum dan masa remaja juga disebut sebagai usia belasan, kadang-kadang bahkan disebut sebagai usia tidak menyenangkan, meskipun remaja yang lebih tua sebenarnya masih tergolong “anak belasan tahun”, sampai ia usia mencapai 21 tahun (Hurlock, 2009). Remaja adalah seseorang yang berada pada rentang usia 12-21 tahun. Dengan pembagian menjadi tiga masa, yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja tengah 15-18 tahun, dan masa remaja akhir 18-21 tahun (Haditono, 2006).

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2009) secara psikologis mengatakan, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak, integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial

orang dewasa yang kenyataannya merupakan ciri khas umum dari periode perkembangan ini.

Masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial (Santrok, 2003), Menurut Haditono (2006) anak remaja tidak mempunyai tempat yang jelas karena ia tidak termasuk golongan anak, tetapi ia tidak termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya.

Berdasarkan defenisi di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa dimana remaja tidak mempunyai tempat yang jelas golongannya karena ia tidak termasuk golongan anak-anak atau golongan dewasa, namun dimana remaja sedang mengalami pertumbuhan menjadi dewasa yang akan terjadi perubahan dalam kematangan mental, emosi, fisik dan cara berpikir remaja dalam hubungan sosialnya yang berlangsung dalam usia 12 tahun hingga 21 tahun.

### **1. Tahap-tahap Perkembangan Remaja**

Menurut Sarwono (2006) ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa :

#### a) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu.

Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebih-

lebih ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego”. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

b) Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narastic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

c) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan di tandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini.

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tahapan perkembangan remaja yaitu remaja memiliki 3 tahap perkembangan remaja antara lain remaja awal yang berusia 10-12 tahun, remaja madya yang berusia 13-15 tahun, dan remaja akhir yang berusia 16-19 tahun. Pada hal ini disebutkan bahwa sampel dari penelitian ini adalah siswa/i kelas XI SMA yang pada umumnya berusia 16-19 tahun dan termasuk dalam remaja akhir.

## **B. Intensitas Penggunaan Internet**

Dalam intensitas penggunaan internet ini dibahas tentang definisi intensitas penggunaan internet, sejarah internet, jenis-jenis fasilitas internet, waktu penggunaan internet, dan intensitas penggunaan internet pada remaja.

### **1. Definisi Intensitas Penggunaan Internet**

Intensitas penggunaan internet terdiri atas tiga kata, yaitu intensitas, penggunaan, dan internet yang akan dijelaskan satu persatu. Menurut Chaplin (2006), dikatakan bahwa intensitas adalah kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap. Sedangkan menurut Kamus Bahasa Indonesia Lengkap (Daryanto, 2016), penggunaan adalah proses atau perbuatan cara mempergunakan sesuatu. Sedangkan Internet (*Interconnected Network*) adalah kumpulan jaringan komputer di seluruh dunia yang saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya.

Internet juga dapat didefinisikan sebagai suatu jaringan yang menghubungkan antara komputer-komputer dan jaringan komputer di

seluruh dunia untuk saling berbagi data dan informasi (Priyatno, 2009). Menurut Team Cyber (2008), definisi internet adalah 12 dan 13 kumpulan dari berbagai macam jaringan komputer dan bersama-sama membentuk suatu jaringan besar. Sedangkan definisi internet menurut MADCOMS (2008), adalah hubungan antara satu komputer dengan komputer yang lain dalam jumlah banyak.

Kemudian menurut Tretter M (2001), bahwa internet adalah kumpulan yang luas dari jaringan komputer besar dan kecil yang saling bersambungan menggunakan jaringan komunikasi yang ada di seluruh dunia. Menurut Mac Bride (1995), internet adalah jaringan komunikasi global yang terbuka dan menghubungkan ribuan jaringan komputer, melalui sambungan telepon umum maupun pribadi (pemerintah maupun swasta). Secara individual, jaringan komponennya dikelola oleh agen-agen pemerintah, universitas, organisasi komersial, maupun sukarelawan.

Menurut Ellsworth dan Ellsworth (dalam Abrar, 2003), internet adalah jaringan besar yang dibentuk oleh interkoneksi jaringan komputer di seluruh dunia melalui saluran telepon, satelit dan sistem telekomunikasi lainnya. Kalau individu mengakses internet, maka sesungguhnya dia mengakses sebuah jaringan besar yang dibentuk oleh interkoneksi jaringan komputer di seluruh dunia. Tidak heran bila dia bisa memperoleh banyak informasi dalam waktu yang singkat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa definisi intensitas penggunaan internet adalah seberapa sering (tingkatannya) dan seberapa lama dalam

menggunakan atau mengakses sebuah jaringan yang menghubungkan antara komputer-komputer dan jaringan komputer di seluruh dunia untuk saling berbagi data dan informasi.

## 2. Sejarah internet

Internet bukanlah satu fenomena baru. Jaringan ini dikembangkan oleh beberapa komputer mainframe yang dihubungkan bersama-sama dalam tahun 1960-an sebagai proyek Agensi Proyek Penyelidikan Termaju (ARPA) oleh Departemen Pertahanan Amerika Serikat. Tujuan awal dari pembentukan jaringan ini adalah untuk menghasilkan satu jaringan yang membolehkan proses pemindahan, pengambilan data yang terhubung diantara komputer satu dengan komputer lain yang terletak ditempat-tempat yang berbeda melalui beberapa jalur komunikasi yang berlainan. Oleh karena itu, fungsi komputer dibuat bentuk dalam kondisi tidak terpusat supaya tidak ada satu bagian atau kawasan khusus yang dimusnahkan ketika keadaan sedang perang, sehingga apabila salah satu pusat pengendali komputer hancur tidak akan menghancurkan system komputer yang lain. dalam tahun-tahun berikutnya berbagai macam jaringan komputer dihubungkan kepada ARPANET dan keseluruhan jaringan tersebut membentuk internet.

Jadi dapat disimpulkan bahwa internet inilah kita bisa mendapatkan berbagai kemudahan untuk berbagai kebutuhan, seperti mengirim pesan dengan mudah, cepat dan gratis lewat *email*, berkomunikasi dengan orang-orang yang jaraknya jauh lewat *chatting* ataupun *blog*, bisa mendapatkan

berbagai macam informasi yang bisa dicari hanya lewat mesin pencari seperti *google*, ataupun *yahoo*.

### 3. Aspek Intensitas Penggunaan Internet

Aspek-aspek yang digunakan dalam skala intensitas penggunaan internet menurut Chaplin (2008), yaitu:

a. Frekuensi

Frekuensi berarti keseringan, jadi frekuensi disini adalah seberapa sering seseorang melakukan aktifitas menggunakan internet (dalam bentuk frekuensi seperti sekali, dua kali, tiga kali dan seterusnya dalam rentang waktu yang ditentukan).

b. Lama waktu

Lama waktu yang digunakan tiap kali mengakses internet, semakin banyak waktu yang digunakan dalam menggunakan internet maka akan menunjukkan lama seseorang beraktifitas *online*.

c. Perhatian penuh

Perhatian penuh berarti fokus atau mengkonsentrasikan diri pada gadget yang digunakan untuk *online* sehingga mengesampingkan hal-hal yang lainnya. Seperti tidak mempedulikan orang atau lingkungan sekelilingnya.

d. Emosi

Emosi meliputi rasa bahagia, sedih, takut, harapan, marah, putus asa. Jadi emosi disini yaitu reaksi emosi dari penggunaan internet yang meliputi rasa senang, kegembiraan, atau marah, kesal pada saat

menggunakan internet sehingga pengguna semakin larut dalam situasi tersebut.

Young (2007), mengemukakan bahwa aspek-aspek intensitas menggunakan internet adalah:

1. Adanya perasaan tidak menyenangkan ketika *offline* seperti gelisah, kesepian, cemas, frustrasi, sedih, dan tidak puas.
2. Adanya perasaan menyenangkan ketika *online* seperti bergairah, gembira, atraktif, dan bebas melakukan apa saja.
3. Perhatian hanya tertuju atau terkonsentrasi pada gadget yang digunakan untuk *online*.
4. Adanya penambahan derajat penggunaan internet, baik waktu maupun tingkat kepuasan.
5. Ketidakmampuan mengatur aktifitas permainan *online* seperti mengontrol, mengurangi atau menghentikan aktifitas *online*.
6. Berani mengambil resiko kehilangan karena aktifitas *online* seperti mengorbankan hubungan dengan orang-orang terdekat, pekerjaan, pendidikan dan kesempatan berkarir.
7. Melakukan aktifitas *online* sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah seperti menghilangkan rasa tidak berdaya, rasa bersalah, cemas dan depresi.

Berdasarkan uraian diatas aspek-aspek dari intensitas penggunaan internet adalah, Frekuensi, lama waktu, perhatian penuh, emosi.



#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan Internet di Kalangan Remaja

Menurut Smart (2010), bahwa seseorang yang suka bermain internet dikarenakan seseorang terbiasa bermain internet melebihi waktu. Beberapa orang tua menjadikan permainan internet sebagai alat pemegang bagi anak dan apabila hal itu dilakukan secara berulang-ulang maka 22 anak tersebut akan terbiasa bermain permainan internet. Beberapa faktor yang memungkinkan seseorang kecanduan bermain internet adalah sebagai berikut:

- a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat.

Beberapa orang berpikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Dalam rangka mendapatkan perhatian, seseorang akan berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang tuanya. Karena dengan berbuat demikian, maka orang tua akan memperingatkan dan mengawasinya.

- b. Stres atau depresi.

Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stressnya, diantaranya dengan bermain permainan internet, dan dengan rasa nikmat yang ditawarkan permainan internet, maka lama kelamaan akan menjadi kecanduan.

- c. Kontrol diri (*Self-control*).

Orang tua yang memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku *over*.

d. Kurang kegiatan

Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan maka bermain internet sering dijadikan pelarian yang dicari.

e. Lingkungan.

Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga. Saat disekolah, bermain dengan teman-teman itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap permainan internet di rumah, maka seseorang akan kenal dengan permainan internet karena pergaulannya.

f. Pola asuh

Pola asuh orang tua juga sangat penting bagi perilaku seseorang. Maka, sejak dini orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kekeliruan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tuanya.

Menurut Young (dalam Arisandy, 2009), faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet, adalah :

1. Gender

Gender mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan penyebab individu tersebut mengalami kecanduan internet. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap *game online*, situs

porno, dan perjudian *online*, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap *chatting* dan berbelanja *online*.

## 2. Kondisi Psikologis

Kecanduan internet timbul akibat masalah-masalah emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan dan sering menggunakan dunia fantasi di internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stres.

## 3. Tujuan dan Waktu Penggunaan Internet

Tujuan menggunakan internet akan menentukan sejauh mana individu tersebut akan mengalami kecanduan internet, terutama dikaitkan terhadap banyaknya waktu yang dihabiskan sendirian didepan komputer. Hal ini di akibatkan tujuan penggunaan internet bukan digunakan sebagai upaya untuk mengatasi atau melarikan diri dari masalah-masalah yang dihadapinya dikehidupan nyata atau sekedar hiburan.

Berdasarkan beberapa faktor-faktor yang telah disebutkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempengaruhi internet antara lain kurang perhatian dari orang-orang terdekat, stress atau depresi, kontrol diri (*self-control*), kurang kegiatan, lingkungan, pola asuh, *gender*, kondisi psikologis, tujuan dan waktu penggunaan internet.

## 5. Jenis-Jenis Fasilitas Internet

Internet mempunyai beberapa fasilitas-fasilitas yang menarik, diantaranya:

### a. *World Wide Web (www)*

*World Wide Web* adalah layanan untuk menjelajah dan melihat-lihat halaman *web (browsing)*. dengan adanya layanan ini memungkinkan kita untuk mencari informasi, data, pengetahuan, mencari situs, download dan lain-lain (Priyatno, 2009). Sedangkan menurut Team Cyber (2008), *www* adalah layanan yang paling sering digunakan dan memiliki perkembangan yang sangat cepat karena dengan layanan ini kita bisa menerima informasi dalam berbagai format (multimedia).

### b. *Email (electronic mail)*

Email adalah sarana kirim mengirim surat melalui jalur internet. *E-mail* atau surat elektronik adalah surat melalui media elektronik. Melalui surat elektronik kita dapat mengirim surat elektronik, baik berupa teks maupun gabungan dengan gambar, yang dikirimkan dari satu alamat surat elektronik ke alamat lain di jaringan internet (MADCOMS, 2008). Menurut Team Cyber (2008), email adalah surat elektronik yang memungkinkan kita untuk mengirim dan menerima pesan secara elektronik ke segala penjuru dunia yang memiliki jaringan internet. Dengan email maka kita dapat mengirim pesan dan orang yang menerima email kita dapat menerima email kita dalam waktu yang hampir bersamaan. Dengan demikian email lebih efisien

daripada berkirim pesan dengan metode konvensional seperti berkirim surat melalui pos atau kurir yang membutuhkan waktu mulai dari beberapa jam hingga berminggu-minggu atau bahkan hingga berbulan-bulan.

c. *Chat*

*Chat* adalah komunikasi dengan orang lain secara realtime atau tanpa waktu jeda dengan mengetikkan kata-kata, menyisipkan simbol, atau gambar. Dengan adanya layanan chat memungkinkan kita untuk dapat berkenalan dan berkomunikasi melalui internet dengan orang-orang yang berada di seluruh dunia (Priyatno, 2009). *Chatting* dapat dilakukan apabila komputer tersebut sudah terinstal. Singkatnya, definisi *chatting* menurut Team Cyber (2008) adalah suatu fasilitas dalam internet untuk berkomunikasi sesama pemakai internet yang sedang *on-line*. Komunikasi dapat berupa teks atau suara (*chatting voice*).

d. *Search Engine* (Mesin Pencari)

*Search Engine* adalah *website* yang menyediakan layanan untuk mencari situs, gambar, foto dan sebagainya dengan cepat. Terdapat banyak *website* pencari di internet antara lain *Google*, *Yahoo*, *MSN Search* dan sebagainya (Priyatno, 2009). Menurut MADCOMS (2008), mesin pencari atau *search engine* adalah sebuah situs yang mampu mencari data *web* dengan kata kunci/tag dengan *query* tertentu.

e. *Facebook*

*Facebook* merupakan *website* yang berbasis jaringan sosial yang biasa digunakan untuk mencari teman dan berkomunikasi melalui internet. Dengan *Facebook* kita bisa saling kirim pesan, menyimpan foto, dan sebagainya (Priyatno, 2009).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan jenis-jenis fasilitas internet adalah, *World Wide Web (www)*, *Email (electronic mail)*, *Chat*, *Facebook*.

## 6. Intensitas Penggunaan Internet pada Remaja

Dalam koran Kompas (Jumat, 20 Maret 2009) terdapat hasil survei tentang penggunaan internet, yaitu pengguna internet di Indonesia ternyata sebagian besar cenderung berusia muda. Hasil penelitian Yahoo dan Taylor Nelson Sofres (TNS) Indonesia menunjukkan pengakses terbesar di Indonesia adalah mereka yang berusia antara 15-19 tahun.

Menurut Subramanian (2009), menyatakan bahwa “dari 2.000 responden yang mengikuti survei tentang penggunaan internet, didapat hasil sebanyak 64 % adalah anak muda”. Sementara pada peringkat dua ditempati oleh pengguna berusia 20-24 tahun dengan presentase 42% dan urutan terakhir ditempati usia 45-50 tahun. Tidak hanya itu, masih dari hasil penelitian yang sama, 53% dari anak usia 15-19 tahun tersebut ternyata menggunakan akses internet dari warnet.

Menurut Subramanian (2009), hal itu disebabkan karena mereka mempunyai waktu luang yang lebih banyak dibandingkan para pekerja. dan warnet menjadi pilihan karena belum banyak masyarakat yang mempunyai

internet dirumah. Hal menarik adalah *handphone* ataupun PDA menjadi sumber akses internet terbesar kedua setelah warnet bagi anak usia 15-19 tahun yakni sebesar 19%, sedangkan mengakses dirumah hanya sebesar 15%. Mengakses internet disekolah sebesar 10% dan sisanya adalah mengakses menggunakan *Wifi* dan laptop.

Menurut Subramanian, sementara itu sebesar 30%, secara keseluruhan masyarakat Indonesia masih mengandalkan akses internet melalui warnet. Lalu, sebanyak 85% masyarakat Indonesia menggunakan internet melalui *handphone* atau PDA dan baru 19% mengakses internet dari kantor. Sedangkan yang mengakses internet dari rumah hanya sebesar 16%.

Mengenai waktu penggunaan internet ini, SWA-Mark Plus & Co (dalam Abrar, 2003) berdasarkan temuannya pada 1.100 orang pengguna internet, menggolongkan tipe-tipe pengguna internet berdasarkan lama waktu yang digunakan, ialah sebagai berikut:

- a. Pengguna berat (*heavy users*), yaitu individu yang menggunakan internet selama lebih dari 40 jam per bulan.
- b. Pengguna sedang (*medium users*), yaitu individu yang menggunakan internet 10- 40 jam per bulan.
- c. Pengguna ringan (*light users*), yaitu individu yang menggunakan internet tidak lebih dari 10 jam perbulan.

Menurut Horrigan (2000), terdapat dua hal mendasar yang harus diamati untuk mengetahui intensitas penggunaan internet seseorang, yakni frekuensi internet yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet yang dilakukan oleh pengguna internet.

Menurut Mac Bride (1995), yang dapat dilakukan dengan menggunakan internet adalah dapat dengan mudah untuk:

1. Mengirimkan surat kepada teman-teman
2. Ikut serta dalam diskusi kelompok computer
3. Mencari kesenangan khusus (hobi atau obsesi)
4. Men-*download* file
5. Mencari informasi
6. Mencari di perpustakaan elektronik dengan kata-kata kunci
7. Menonton video klip
8. Mendapatkan berita nasional maupun internasional yang terbaru
9. Ikut bermain *game* dengan banyak pemain.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan tipe-tipe pengguna internet pada remaja adalah, pengguna berat (*heavy users*), pengguna sedang (*medium users*), pengguna ringan (*light users*).

### C. *Self-Control*

Menurut Chaplin (2006), dikatakan bahwa *self-control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Dalam Kartini Kartono (2000). *Self-control* atau kontrol diri adalah mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), kontrol diri atau kendali diri adalah pengaruh seseorang terhadap, dan peraturan tentang fisiknya, tingkah laku. Dan proses-proses psikologisnya – dengan kata lain sekelompok proses yang mengikat



dirinya. Dalam Goldfried dan Merbaum (1973), *self-control* adalah proses dimana seorang individu menjadi pihak utama membentuk, mengarahkan dan mengatur perilaku yang akhirnya diarahkan pada konsekuensi positif.

Messina & Messina (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), menyatakan bahwa pengendalian diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkalkan pengrusakan diri (*self-destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi. Menurut Berk (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-control* (pengendalian diri) adalah kemampuan individu untuk menggunakan kehendak atau keinginannya dalam membimbing tingkah laku sendiri dan menekan atau merintangangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif yang dapat diarahkan pada konsekuensi positif.

### 1. Aspek-aspek *self-control*

Menurut Averill (dalam Sarafino, 1994), terdapat lima jenis tipe mengontrol diri, yaitu :

#### a. *Behavioral Control*

Berkaitan dengan kemampuan untuk mengambil tindakan yang konkret untuk mengurangi dampak stressor. Tindakan tersebut

mungkin dapat mengurangi intensitas peristiwa yang penuh dengan tekanan atau memperpendek jangka waktu. Dalam Averill (1973), *behavioral control* ini diperinci menjadi 2 komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modification*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

Kemampuan memodifikasi stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. *Cognitive Control*

Merupakan kemampuan untuk menggunakan proses dan strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah pengaruh stressor. Ini untuk memodifikasi akibat dari tekanan-tekanan. Strategi tersebut termasuk dalam hal yang berbeda atau fokus pada kesenangan atau pemikiran yang netral atau membuat sensasi. Dalam Averill (1973), *cognitive control* terdiri atas 2 komponen, yaitu memperoleh informasi

(*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. *Decisional Control*

Merupakan kesempatan untuk memilih antara prosedur alternatif atau cara bertindak. Dalam Averill (1973), *decisional control* merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self-control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan.

d. *Informational Control*

Merupakan waktu yang tepat untuk mengetahui lebih banyak tentang tekanan-tekanan, apa saja yang terjadi, mengapa, dan apa konsekuensi selanjutnya. Informasi kontrol diri dapat mengurangi tekanan dengan meningkatkan kemampuan individu untuk memprediksikan dan mempersiapkan atas apa yang akan terjadi dengan mengurangi ketakutan-ketakutan yang sering dimiliki seseorang yang tidak terduga.

e. *Retrospective Control*

Bertujuan untuk meyakinkan tentang apa dan siapa yang mengakibatkan tekanan-tekanan setelah ini terjadi. Kelima aspek ini yang digunakan untuk menyusun instrumen *self-control*.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self-control* ialah, *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*, *informational control*, dan *retropective control*.

## 2. Fungsi *Self-Control* (Pengendalian Diri)

Messina dan Messina (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi:

a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya

b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain dilingkungannya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya terakomodasi secara bersama-sama.

c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif.

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (*negative*) yang tidak sesuai dengan norma sosial.

d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa fungsi *self-control* (pengendalian diri) ialah, membatasi perhatian individu kepada orang lain, membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya, membatasi individu untuk bertingkah laku negatif, dan membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Pengendalian Diri (*Self-Control*)**

Menurut Gilliom et al (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), ada beberapa sub-faktor yang mempengaruhi proses pembentukan pengendalian diri (*self-control*) dalam diri individu. Keseluruhan sub-faktor tersebut termasuk dalam faktor *emotion regulation* (terdiri dari *active distraction*, *passive waiting*, *information gathering*, *comfort seeking*, *focus on delay object/task*, serta *peak anger*). Dijelaskan oleh Gilliom bahwa semakin anak (pada usia 3,5 tahun) mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan

frustrasi yang dialaminya dengan cara *active distraction* (terdiri dari: anak diajak bermain khayal, mengeksplorasi ruang bermain, menyalakan-mematikan lampu, diajak bernyanyi, diajak menari, dan sebagainya) serta dengan cara *passive waiting* (anak diinstruksikan untuk berdiri ataupun duduk dengan tenang), maka semakin anak (pada saat nanti usianya 6 tahun-yaitu usia sekolah) tidak mampu mengendalikan atau menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti, merugikan atau menimbulkan kekesalan bagi orang lain (*externalizing*).

Namun, pada saat yang bersamaan, bila anak (pada usia 3,5 tahun) mampu mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang dialaminya dengan cara *passive waiting* (menuruti instruksi untuk berdiri atau duduk dengan tenang), maka semakin anak (pada saat nanti usianya 6 tahun-yaitu usia sekolah) mampu bekerja sama dengan orang lain dan mematuhi aturan yang ada. Sementara itu, bila anak (pada usia 3,5 tahun) mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang dialaminya dengan cara membicarakan atau mendiskusikan sumber perasaan frustrasi, memandang sumber perasaan frustrasi, dan menyatakan bahwa ia ingin berusaha mengakhiri sumber frusturasinya, maka semakin anak (pada saat nanti usianya 6 tahun-yaitu usia sekolah) mampu mengendalikan tingkah laku yang bersifat menyakiti atau merugikan orang lain (*externalizing*).

*Focus on delay object/task* yang dilakukan oleh anak, pada sisi lain, dapat menimbulkan efek negatif pada kemampuan pengendalian diri, khususnya pada aspek *cooperation*. Artinya, semakin anak (pada usia 3,5 tahun) mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang

dialaminya dengan cara *focus on delay object/task* (misalnya, dengan membicarakan sumber perasaan frustrasi, memandang sumber perasaan frustrasi, dan menyatakan bahwa ia ingin berusaha mengakhiri sumber frustrasinya), maka semakin anak (pada saat nanti usianya 6 tahun yaitu usia sekolah), kurang mau bekerja sama dan kurang menuruti aturan atau instruksi yang diberikan kepadanya.

Untuk sub-faktor *information gathering*, Gilliom et al, menyatakan bahwa semakin anak (pada usia 3,5 tahun) mengalihkan hal-hal yang menyebabkan perasaan frustrasi yang dialaminya dengan cara *information gathering* (mencari tahu dengan menanyakan hal-hal yang berhubungan dengan sumber perasaan frustrasinya tanpa menyatakan bahwa ia ingin mengakhiri sumber frustrasinya), maka semakin anak (pada saat nanti usianya 6 tahun-yaitu usia sekolah) mampu menunjukkan *assertiveness*-nya kepada orang lain. Dengan kata lain, anak semakin mampu mengungkapkan keinginan atau perasaan kepada orang lain tanpa menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain tersebut. Di samping kelima faktor tersebut di atas, ada faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi pengendalian diri (*self-control*) individu.

Pengendalian diri merupakan pengembangan *self-regulation* pada masa kanak-kanak, dapat dikatakan bahwa pengendalian diri juga akan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang membentuk *self-regulation*. Menurut Papalia et al, faktor-faktor yang turut mempengaruhi pembentukan *self-regulation* adalah faktor proses perhatian dan faktor kesadaran terhadap emosi-emosi negatif. Semakin anak mampu menyadari emosi negatif yang

muncul dalam dirinya dan semakin anak mampu mengendalikan perhatiannya pada sesuatu (*attentional process*), maka anak semakin mampu menahan dorongan-dorongan dan mengendalikan tingkah lakunya.

#### 4. *Self-Control Pada Remaja*

Menurut Rice, masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah:

- a. Hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan.

Menurut Rice (1999), ada enam aspek yang sedang mengalami perubahan yang memiliki pengaruh bagi kehidupan masa remaja. Adapun enam aspek tersebut adalah: perubahan dalam penggunaan komputer (*computer revolution*), perubahan dalam kehidupan materi (*materialistic revolution*), perubahan dalam aspek pendidikan (*education revolution*), perubahan dalam aspek kehidupan berkeluarga (*family revolution*), perubahan dalam aspek kehidupan seks (*sexual revolution*), dan peunahan dalam aspek kejahatan atau tindak kriminal yang terjadi (*violence revolution*). Dari enam aspek tersebut, aspek-aspek yang perlu dicermati sehubungan dengan pengendalian diri pada remaja adalah *computer revolution*, *materialistic revolution*, *education revolution*, *sexual revolution*, dan *violence revolution*.

Perubahan dalam penggunaan komputer (*computer revolution*), ditandai dengan adanya fasilitas internet yang tersedia 24 jam sehari, 365 setahun. Dengan tersedianya fasilitas tersebut remaja sangat



diuntungkan. Remaja dapat memperoleh berbagai pengetahuan atau informasi yang dibutuhkannya. Namun demikian, bersamaan dengan itu, remaja mendapatkan dampak negatif dari tersedianya fasilitas internet tersebut. Menurut McManus (dalam Rice, 1999), ada beberapa efek negatif yang dialami para remaja akibat cepatnya perubahan dan perkembangan teknologi internet, yaitu:

1. Meningkatnya agresivitas dalam kehidupan seks remaja dan tersitanya sebagian besar waktu remaja untuk bermain komputer dan menjelajahi internet, sehingga mengakibatkan terisolasinya hubungan interpersonal remaja dengan lingkungan bahkan dengan orang-orang terdekat dirumahnya.
2. Perubahan dalam kehidupan materi (*materialistic revolution*). Menurut Rice (1999), kemampuan remaja dalam menghadapi tuntutan kehidupan materi ini akan mempengaruhi identitas dirinya, yaitu ketika remaja yang merasa kurang mampu menghadapi tuntutan ini akan merasa ditolak oleh lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, untuk menghadapi kondisi perubahan kehidupan materi ini, remaja perlu mengendalikan diri dalam bentuk menunda keinginan sesaat untuk membeli atau mengkonsumsi berbagai macam barang yang ada disekelilingnya.
3. Perubahan dalam aspek pendidikan (*education revolution*). Kemajuan teknologi dan kehidupan sosial yang semakin kompleks telah menyebabkan kebutuhan akan pendidikan

semakin penting dan membutuhkan waktu yang relatif lebih lama untuk menyelesaikan studi dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Lamanya masa pendidikan yang harus dijalaninya menjadikan pengendalian diri pada masa remaja sebagai unsur yang penting. Dengan pengendalian diri yang baik, remaja diharapkan mampu mengendalikan godaan-godaan yang datang selama masa studi agar mereka dapat berkonsentrasi penuh pada bidang studinya.

4. Perubahan dalam kehidupan seks (*sexual revolution*). Dalam menghadapi *sexual revolution*, remaja memerlukan mekanisme pengendalian diri yang baik. Dalam hal ini, pengendalian diri yang baik, berarti remaja mampu mengendalikan hasrat seksual dan dorongan biologisnya yang sedang timbul.
5. Perubahan dalam bidang kekerasan (*violence revolution*). Rice (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), mengemukakan bahwa hal-hal yang termasuk dalam bidang kekerasan yang dilakukan remaja antara lain adalah perkosaan, perampokan, pemukulan, pembunuhan, dan perilaku kriminal seperti penggunaan obat terlarang. Untuk mencegah agar remaja tidak masuk ke dalam arus perubahan dalam bidang kriminal ini, remaja perlu memiliki kemampuan pengendalian diri yang memadai. Dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, remaja diharapkan mampu mengendalikan dan menahan

tingkah laku yang bersifat menyakiti dan merugikan orang lain atau mampu mengendalikan serta menahan tingkah laku yang bertentangan dengan norma-norma sosial berlaku.

b. Masa Badai dan Tekanan Bagi Remaja (*Strom dan Stress*).

Menurut Arnett (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), pentingnya pengendalian diri bagi remaja, juga didasari oleh fenomena bahwa masa remaja sering kali dikenal sebagai masa badai dan tekanan. Ada tiga elemen kunci yang termasuk dalam konsep masa badai dan tekanan ini adalah:

1. Konflik dengan orangtua, sering sekali diisi dengan permasalahan seputar larangan-larangan yang berasal dari orangtua kepada remaja.
2. Gangguan suasana hati, remaja lebih sering mengalami gangguan suasana hati dibandingkan pada saat masa anak-anak. Menurut Larson & Richards, remaja memang mengalami suasana hati yang positif. Namun demikian, bila ditinjau dari frekuensi suasana hati yang timbul, remaja cenderung lebih sering mengalami suasana hati yang negatif.
3. Kecenderungan remaja untuk melakukan tingkah laku yang berisiko. Tingkah laku berisiko didefinisikan sebagai tingkah laku yang secara potensial dapat menyebabkan celaka atau kesulitan pada orang lain maupun pada diri sendiri

## 5. Tugas Perkembangan Remaja

Istilah adolescence, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh Piaget, bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak (Hurlock, 1980). Menurut Andi Mappiare (2006), rentangan usia yang biasanya terjadi dalam masa ini (untuk remaja Indonesia) adalah antara 17 sampai 21 tahun bagi wanita, dan 18 sampai 22 tahun bagi pria. Dalam rentangan masa itu terjadi proses penyempurnaan pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek-aspek psikis yang telah dimulai sejak masa-masa sebelumnya. Menurut Hurlock (2009), ciri-ciri masa remaja, adalah:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Harapan masyarakat terhadap remaja dapat dipenuhi melalui suatu proses bersinambungan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan.

Sebagai hasil dari kerja timbal balik yang majemuk antara pertumbuhan dari

dalam dan perangsangan dari lingkungan akan bermunculan serangkaian perilaku baru menuju tercapainya masa dewasa. Tergantung dari reaksi lingkungan dan pemahaman lingkungan terhadap munculnya perubahan-perubahan, maka oleh karena itulah akan timbul atau tidak masalah bagi remaja.

Beberapa tugas perkembangan bagi remaja:

1. Memperoleh kebebasan emosional

Agar menjadi seorang dewasa yang dapat mengambil keputusan dengan bijaksana, remaja harus memperoleh latihan dalam mengambil keputusan secara bertahap. Perlu menghadapi pilihan-pilihan dari yang ringan sampai yang berat, dengan jangkauan jauh ke masa depan. Remaja perlu merenggangkan ikatan emosional dengan orangtua, supaya belajar memilih sendiri dan mengambil keputusan sendiri. Usaha memperoleh kebebasan emosional ini sering disertai perilaku “pemberontakan” dan melawan keinginan orangtua. Tugas perkembangan ini sering menimbulkan pertentangan-pertentangan dalam keluarga. Dengan bekal “kebebasan emosional” berlandaskan kemampuan membedakan mana yang baik, mana yang tidak baik, apa yang patut dipilih, apa yang harus dihindari, tujuan mana yang harus dikejar dan tindakan atau keputusan mana sebaiknya diambil, remaja dapat bergaul dan menjalankan tugas perkembangan selanjutnya.

2. Mampu bergaul dalam mempersiapkan diri untuk masa dewasa,

Remaja harus belajar bergaul dengan teman sebaya dan tidak sebaya, sejenis maupun tidak sejenis. Dalam usaha memperluas

pergaulan, remaja sering menghadapi berbagai macam keadaan, mengalami pengaruh lingkungan baik yang mengarahkan maupun yang mengombang-ambingkannya.

### 3. Menemukan model untuk identifikasi

Remaja pada masa ini sedang merenggangkan diri dari ikatan emosional dengan orangtuanya. Menurut Erikson (dalam Yulia Singgih D. Gunarsa, 2008), pada masa ini remaja harus menemukan identitas diri. Ia harus memiliki gaya hidup sendiri, yang bisa dikenal dan ajek walaupun mengalami berbagai macam perubahan. Secara bertahap remaja memilih dan memenuhi kewajiban dan persyaratan berhubung dengan ikatan-ikatan pribadi berkaitan dengan keyakinan hidup yang telah dipilihnya dan pekerjaannya. Dengan demikian gaya hidup yang khas baginya akan jelas terlihat dari terbentuknya “identitas diri” dalam menduduki tempatnya dimasyarakat. Ikatan pribadi pada masa ini sangat penting untuk pembentukan identitas diri.

### 4. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma

Remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan luar dan dalam. Lingkungan luar dan pengaruhnya kadang-kadang perlu dihambat dan dicegah, supaya tidak terlalu besar perangsangannya terutama bila bersifat negatif. Demikian pula dengan lingkungan dalam diri yang mempengaruhi munculnya perilaku yang tidak bisa ditoleransikan oleh umum, oleh masyarakat harus dikendalikan dan dicegah pemunculannya. Lingkungan dalam remaja penuh gejolak perasaan, keinginan dan dorongan yang bisa tersalur dalam

perilakunya. Landasan dan petunjuk perilaku yang baru dibentuk kembali. Perlu skala nilai baru dan sistem norma yang mengarahkan perilaku dan mengendalikan bahkan mencegah keinginan-keinginan yang tidak bisa diterima umum. Skala nilai dan norma yang baru bisa diperolehnya melalui proses identifikasi dengan orang yang dikaguminya. Tokoh masyarakat yang dianggapnya berhasil dalam kehidupannya.

#### 5. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan

Seorang anak masih bersifat egosentris. Segala hal dipandang dari sudut pandangnya sendiri, terpusat pada keinginan dan kebutuhan sendiri. Reaksi dan tingkah lakunya sangat dipengaruhi oleh emosi dan kebutuhannya, sehingga sulit menanggukhan terpenuhinya suatu kebutuhan tertentu. Sebaiknya seorang remajadiharapkan bisa meninggalkan kecenderungan, keinginan untuk menang sendiri. Sepanjang masa peralihan ini, remaja harus belajar melihat dari sudut pandang orang lain. Egosentrisme harus dikikis, supaya perhatian dan tujuan hidupnya lebih diarahkan kepada tanggung jawab atas kesejahteraan orang lain

#### **D. Hubungan *Self-Control* Dengan Intensitas Penggunaan Internet.**

Seiring dengan perkembangan zaman, teknologi yang terus berkembang mengikuti kebutuhan pasar dimana semua orang membutuhkan satu teknologi yang serba praktis, cepat dan hemat telah memunculkan satu teknologi yang disebut internet. Teknologi internet ini telah banyak digunakan oleh banyak kalangan, dari anak-anak sampai orang tua. Banyak pelajar dan mahasiswa

menggunakan internet untuk berbagai keperluan. Berbagai informasi pun dapat diperoleh dari internet tersebut, mulai dari informasi mengenai pendidikan dan ilmu pengetahuan, kesehatan, olahraga, hiburan perdagangan, berita dan lain sebagainya.

Para pengguna internet khususnya remaja menggunakan internet untuk berbagai macam hal, misalnya saja untuk keperluan proses belajar mengajar, bermain *game-online*, *chatting*, atau yang sekarang lagi *trend* adalah membuka *facebook*. Rata-rata pengguna internet di perkotaan 60% adalah di bawah 30 tahun. Artinya, sebagian dari mereka adalah dari kalangan anak sekolah, yang masih muda, yang mungkin saja masih belum terlalu bisa memilah informasi yang ada. Di kalangan remaja, mereka tidak asing lagi dengan istilah-istilah seperti: *e-mail*, *browsing*, *chatting*, *website*, *blog*, dan sebagainya.

Data lain menunjukkan hampir 30 persen pengguna Internet di Tanah Air berasal dari kalangan remaja berusia 15-24 tahun. Pengguna internet secara signifikan lebih cenderung untuk bermain *games* jika dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan internet, penelitian ini juga menemukan bahwa 64% dari pengguna internet bermain games sedangkan mereka yang tidak hanya 20%. Dalam menggunakan internet, individu seharusnya mampu mengontrol dirinya agar tidak berlebihan. Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri.

Kontrol diri (*self-control*) adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. *Self-control* ini meliputi *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*, *informational control*, dan *retrospective control*.



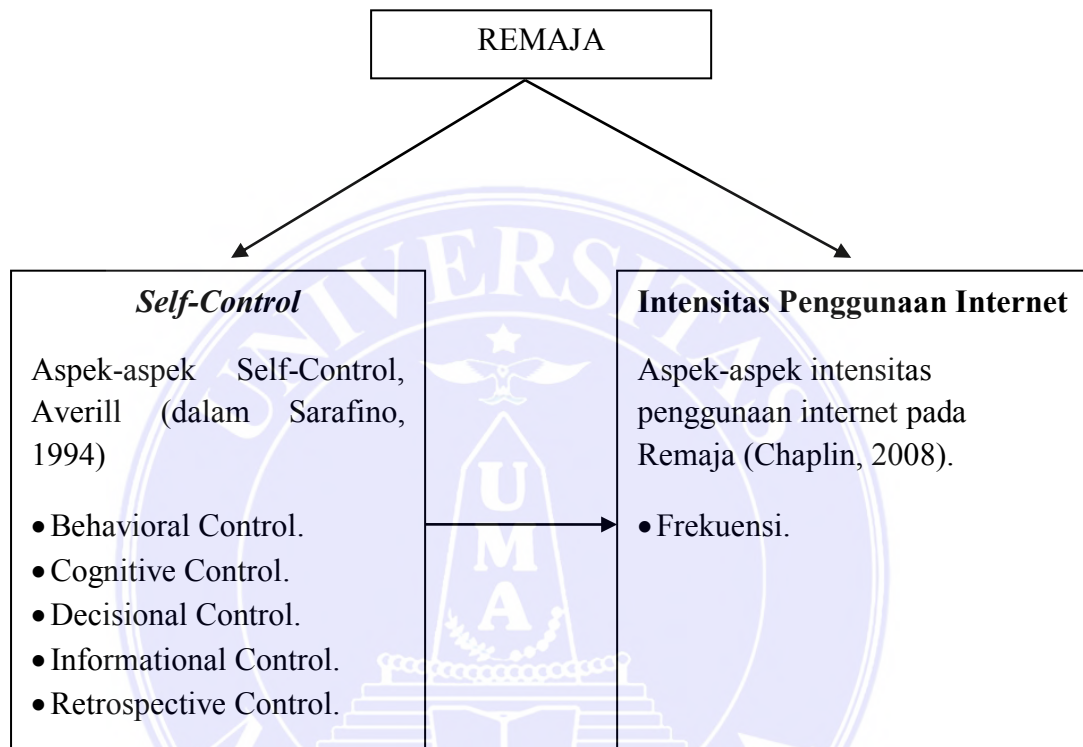
Kontrol diri pada suatu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Dalam menggunakan internet, individu seharusnya mampu mengontrol dirinya agar tidak berlebihan. *Behavioral control*, berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya dan mengendalikan situasi atau keadaan ketika sedang menggunakan internet. *Cognitive control*, berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

Menurut Suller (dalam Yuniar Rachdianti, 2011) pengguna internet dibedakan menjadi 2, yaitu: pengguna internet yang sehat dan pengguna internet yang tidak sehat. Pengguna internet yang sehat yaitu orang yang menggunakan internet secara wajar untuk berhubungan dengan teman atau menggunakan internet sebagai sarana mencari informasi yang dibutuhkan. Sedangkan pengguna internet yang tidak sehat yaitu golongan yang menggunakan internet secara berlebihan.

Menurut Ghufron (2004), setiap individu harus memiliki suatu mekanisme yang dapat mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri (*self-control*). Kontrol diri (*self-control*) pada satu individu dengan individu lain tidaklah sama, ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri rendah. Kepuasan yang didapat oleh khalayak (para remaja) ketika menggunakan internet adalah pemenuhan kepuasan pengetahuan, kegunaan, kesenangan. Intensitas penggunaan berhubungan sangat nyata dengan pemenuhan kebutuhan akan pengetahuan dan kegunaan, hubungan bermakna tersebut bersifat

positif artinya semakin tinggi intensitas penggunaan internet maka pemenuhan kepuasan akan pengetahuan, kesenangan, kegunaan pribadi semakin terpenuhi.

### E. Kerangka Konseptual



### F. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara *self-control* dengan intensitas penggunaan internet, dengan asumsi semakin rendah *self-control* maka intensitas penggunaan internet semakin tinggi. Dan sebaliknya semakin tinggi *self-control* maka intensitas penggunaan internet semakin rendah.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional. Kuantitatif korelasional adalah bentuk analisis variabel untuk mengetahui derajat atau kekuatan hubungan, bentuk, atau arah hubungan diantara variabel-variabel. Dalam analisis hubungan ini, hubungan antar variabel dapat berbentuk hubungan simetris, hubungan kausal, dan hubungan timbal balik (Misbahuddin dan Hasan, 2013).

#### B. Identifikasi Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (*variabel independent*) dan variabel terikat (*variable dependent*).

1. Variabel Bebas (X) : *Self-Control*
2. Variabel Terikat (Y) : Intensitas penggunaan internet

#### C. Defenisi Operasional

Menurut Kerlinger (2006), defenisi operasional adalah melekatkan arti pada suatu konstruk atau variable dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan-tindakan yang perlu untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut

1. *Self-Control*

*Self-control* (pengendalian diri) adalah kemampuan individu untuk menggunakan kehendak atau keinginannya dalam membimbing tingkah laku sendiri dan menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku

impulsive yang dapat diarahkan pada konsekuensi positif. *Self-control* dalam penelitian ini diuraikan berdasarkan aspek-aspek yaitu: *behavioral control, cognitive control, decisional control, informational control, dan retropective control*.

## 2. Intensitas Penggunaan Internet

Intensitas penggunaan internet adalah seberapa sering (tingkatannya) dan seberapa lama dalam menggunakan atau mengakses sebuah jaringan yang menghubungkan antara komputer-komputer dan jaringan komputer di seluruh dunia untuk saling berbagi data dan informasi.

### D. Subjek Penelitian

Dalam suatu penelitian masalah populasi dan sampel yang digunakan merupakan salah satu faktor yang penting yang harus diperhatikan.

#### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2013) populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun presentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain seluruh individu yang akan dijadikan sebagai objek penelitian. Menurut Sugiyono (2008) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari; objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Indriantono dan Suparmo (dalam Ruslan, 2006), yakni masalah populasi timbul terutama pada penelitian opini yang menggunakan survey, sebagai teknik pengumpulan data.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas XI SMA Negeri 2 Tarutung tahun ajaran 2018/2019. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan jumlah siswa/i kelas XI SMA Negeri 2 Tarutung adalah sebanyak 240 orang.

**Tabel 1. Daftar siswa/i kelas XI SMA Negeri 2 Tarutung Tahun Ajaran 2018/2019**

KELAS	JUMLAH SISWA/I
XI IPA 1	30
XI IPA 2	27
XI IPA 3	31
XI IPA 4	29
XI IPS 1	30
XI IPS 2	34
XI IPS 3	28
XI IPS 4	31
<b>TOTAL</b>	<b>240</b>

## 2. Sampel

Untuk metode pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *cluster sampling*. *Cluster sampling* adalah teknik memilih sebuah sampel dari kelompok-kelompok unit yang kecil. Sesuai dengan namanya, penarikan sampel ini didasarkan pada gugus atau *cluster*. Teknik *cluster sampling* digunakan jika catatan lengkap tentang semua anggota populasi tidak diperoleh serta keterbatasan biaya dan populasi geografis elemen-elemen populasi berjauhan.

Metode *One-Stage Cluster Sampling* membagi populasi menjadi kelompok atau *cluster*. Beberapa cluster kemudian dipilih secara acak sebagai wakil dari populasi, kemudian seluruh elemen dalam *cluster* terpilih

dijadikan sampel penelitian. Sedangkan metode *Two-Stage Cluster Sampling* merupakan pengembangan dari metode cluster sampling dimana pengambilan sampel dilakukan secara dua tahap, yaitu tahap pertama, memilih beberapa *cluster* dalam populasi secara acak sebagai sampel dan tahap kedua memilih elemen dari tiap cluster terpilih secara acak (Scheafer, 1996).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas XI IPA-IPS SMA Negeri 2 Tarutung yang bersedia jadi subjek penelitian sebanyak 60 orang.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Arikunto (2013), sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti. Dalam menentukan jumlah sampel Arikunto (2013), menjelaskan apabila subjek kurang lebih dari 100 lebih baik di ambil semua, sehingga penelitian merupakan penelitian populasi.

Teknik *cluster sampling* digunakan jika catatan lengkap tentang semua anggota populasi tidak diperoleh serta keterbatasan biaya dan populasi geografis elemen-elemen populasi berjauhan.

## E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data didapat dari instrumen penelitian yang digunakan peneliti sebagai alat bantu untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala berdasarkan skala intensitas penggunaan internet yaitu frekuensi internet yang sering digunakan, dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet. Skala *self-*

*control* berdasarkan *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*, *informational control*, dan *retropective control*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Menurut Hadi (2000) skala adalah suatu metode penelitian dengan menggunakan daftar pernyataan yang harus dijawab dan dikerjakan oleh orang yang menjadi subyek penelitian. Sejalan dengan hal diatas, Arikunto (2013) juga mengatakan bahwa skala adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan dalam memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan atau hal-hal yang diketahuinya.

Menurut Hadi (2000) ada beberapa kelebihan menggunakan metode skala, yaitu:

1. Subyek adalah orang yang paling tau tentang dirinya.
2. Apa yang dikatakan subyek kepada penyelidik adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subyek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sama dengan yang dimaksud peneliti.

Model skala *self-control* dan intensitas penggunaan internet dalam penelitian ini menggunakan model modifikasi skala Likert yang dibuat dalam empat pilihan jawaban dengan menghilangkan jawaban netral. Hal ini dilakukan untuk menghindari jawaban subjek yang mengelompok. Untuk penelitian ini nilai diberikan berkisar dari 1 (satu) hingga 4 (empat), dengan ketentuan sebagai berikut: Untuk pernyataan favorable: Nilai 4 (empat) jika jawaban SS (sangat setuju), Nilai 3 (tiga) jika jawaban S (setuju), Nilai 2 (dua) jika jawaban TS (tidak setuju), dan, Nilai 1 (satu) jika jawaban STS (sangat tidak setuju) Untuk

pernyataan Unfavorable: Nilai 1 (satu) jika jawaban SS (sangat setuju), Nilai 2 (dua) jika jawaban S (setuju), Nilai 3 (tiga) jika jawaban TS (tidak setuju), dan, Nilai 4 (empat) jika jawaban STS (sangat tidak setuju).

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian sosial, khususnya psikologi adalah cara memperoleh data yang akurat dan objektif. Hal ini menjadi sangat penting, artinya kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya (Azwar, 2003). Dengan memperhatikan kondisi ini, tampak bahwa alat pengumpul data memiliki peranan penting. baik atau tidaknya suatu alat pengumpul data dalam mengungkap kondisi yang ingin diukur, tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, diuraikan sebagai berikut :

##### **1. Uji Validitas**

Validitas dibatasi tingkat kemampuan suatu alat ukur untuk mengungkap sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur tersebut. Suatu alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur itu mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2003).

Validitas berasal dari kata "*validity*" yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya



antara subjek yang lain (Azwar, 2003). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur adalah teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson, dengan formulanya sebagai berikut (Hadi, 2000) :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \left( \sum X^2 \right) - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \left( \sum Y^2 \right) - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$	=	koefisien korelasi antar variabel bebas dengan variabel terikat
$\sum XY$	=	jumlah hasil kali antar skor variabel bebas dengan skor variabel tergantung
$\sum X$	=	jumlah skor variabel X
$\sum Y$	=	jumlah skor variabel Y
$\sum X^2$	=	jumlah kuadrat skor variabel X
$\sum Y^2$	=	jumlah kuadrat skor variabel Y
N	=	jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien *r product moment* Pearson) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien *r* menjadi lebih besar

(Hadi, 2000). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai formula *whole* dengan rumus sebagai berikut :

$$R_{pq} = \frac{r_{pq} \cdot SD_y - SD_x}{SD^2 y + SD^2 x - 2r \cdot SDx \cdot SDy_{tp}}$$

Keterangan :

Rpq = koefisien korelasi antara x dan y setelah dikorelasi

Rtp = koefisien product moment

Sdy = deviasi standar total

Sdx = deviasi standar faktor

## 2. Uji Reabilitas.

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2003).

Analisis reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah teknik Hoyt Azwar (2003) dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{bt} = 1 - \frac{Mki}{Mks}$$

Keterangan:

Rbt = indeks reliabilitas alat ukur

1 = konstanta bilangan

Mki = mean kuadrat antar butir

Mks = mean kuadrat antar subjek

Adapun digunakannya teknik reliabilitas dari Hoyt ini adalah:

1. Jenis data kontinyu.
2. Tingkat kesukaran seimbang.
3. Merupakan tes kemampuan (*power test*), bukan tes kecepatan (*speed test*).

### G. Metode Analisis Data

Untuk menguji data yang telah diperoleh maka teknik analisis yang digunakan secara statistik adalah dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Alasan peneliti menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dalam menganalisis data karena dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (*self-control*) yang ingin dilihat hubungannya dengan satu variabel tergantung (intensitas penggunaan internet).

Adapun rumus *Product Moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY = \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \left( \sum X^2 \right) - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \left( \sum Y^2 \right) - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antar variabel bebas dengan variabel terikat

$\sum XY$  = jumlah hasil kali antar skor variabel bebas dengan skor variabel tergantung

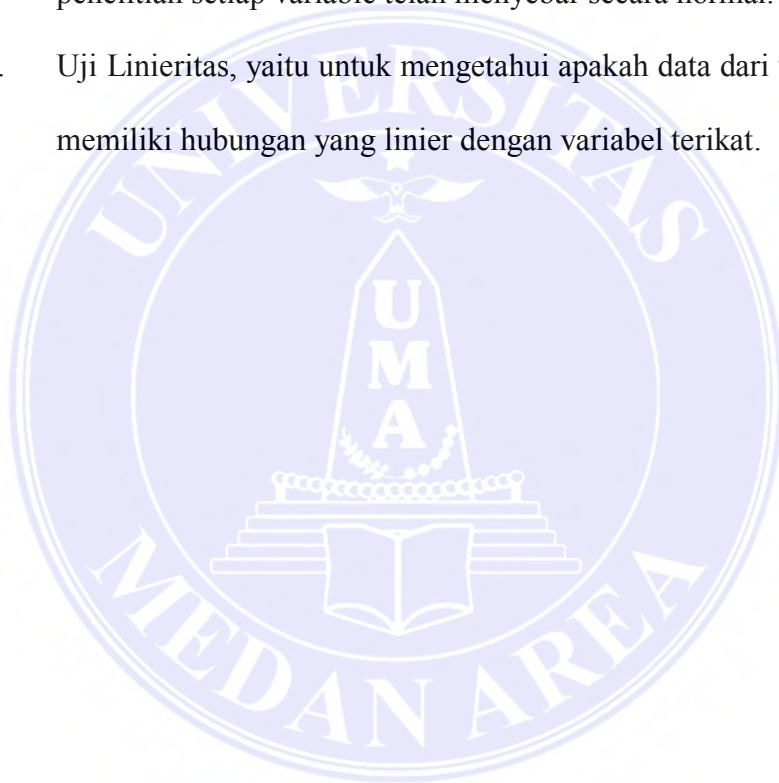
$\sum X$  = jumlah skor variabel X

$\sum Y$  = jumlah skor variabel Y

$$\begin{aligned}\sum X^2 &= \text{jumlah kuadrat skor variabel X} \\ \sum Y^2 &= \text{jumlah kuadrat skor variabel Y} \\ N &= \text{jumlah subjek}\end{aligned}$$

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan Product Moment maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian yaitu:

1. Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap variable telah menyebar secara normal.
2. Uji Linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variable bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.



## BAB V

### PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang mungkin dapat digunakan bagi para pihak terkait.

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis dengan Metode Analisis Korelasi *Product Moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-control* dan Intensitas Penggunaan Internet, dimana  $r_{xy} = -0,341$  ;  $p = 0,01 < 0,050$ . Artinya semakin Tinggi tingkat *self-control* , maka semakin tinggi Intensitas Penggunaan Internetnya.
2. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar  $r^2 = 0,116$ . Ini menunjukkan bahwa *self-control* dibentuk oleh Intensitas Penggunaan Internet sebesar 11,6%. Dimana perhitungan mean hipotetik dan mean empirik yang menunjukkan *self-control* yang diperoleh dari siswa SMA Negeri 2 Tarutung pada kategori Positif dengan skor mean hipotetik 155 dan mean empirik 140,40 serta standar deviasinya 10,815. Intensitas Penggunaan Internet yang diperoleh oleh siswa SMA Negeri 2 Tarutung dengan skor mean hipotetik 24 dan mean empirik 31,97 serta standar deviasi nya 4,699.

## B. Saran-saran

Berdasarkan dengan kesimpulan diatas, maka berikut dapat diberikan beberapa saran diantaranya :

### 1. Bagi Para Siswa

Bagi para siswa disarankan untuk malakukan aktivitas dan teknologi yang positif, di mana pada usia remaja cenderung emosi yang tidak stabil sehingga dalam penggunaan internet juga tidak dapat di kontrol.

Dan di dalam diri harus ditanamkan ilmu agama, kegitan yang positif dan lebih aktif berkomunikasi dengan keluarga dirumah, sehingga dalam kesibukan seperti itu maka dalam penggunaan internet juga dapat di kontrol oleh diri sendiri.

### 2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua harus selalu mengawasi anaknya terhadap dampak positif dan negatif sesuatu yang dipergunakan anak-anaknya termasuk teknologi pada saat ini, karna kurangnya pengawasan dari orang tua orang tua juga harus dapat memberikan edukasi jika penggunaan internet yang tidak baik jika terlalu lama, orang tua diharapkan dapat membantu anak dalam kontrol diri dalam intensitas penggunaan internet karena merugikan diri di kemudian hari.

### 3. Bagi Pihak Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti berikutnya dapat memperluas ilmu pengetahuan tentang *self-control* dan Intensitas penggunaan internet, sehingga dapat mengambil aspek-aspek yang berkaitan dan berhubungan dengan dunia teknologi yang sedang berkembang pesat pada saat ini, dan banyak

mencari ilmu pengetahuan di dalam penggunaan internet dalam mencari referensi untuk mengembangkan penelitian tentang *self-control* dan intensitas penggunaan internet sehingga ilmu yang ada dapat berkembang lebih luas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abrar. 2003. *Teknologi komunikasi perspektif ilmu komunikasi*. Yogyakarta: LESFI.
- Alwi, H. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta:
- Mappiare. A 2006, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo); Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisandy, D. 2009. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Tahun 2009 Palembang*. Naskah publikasi 1-13
- Averill. 1973. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*. Vol. 80, No. 4, 286-303
- Azwar. S. 2003, *Metode Penelitian*, Cetakan Ke-enam, Yogyakarta, Penerbit: Pustaka Pelajar.
- Calhoun, J.F & Acocella, J.R. 1990. *Psychology of adjustment and human relationship*. Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. R.S. Satmoko (terjemahan). Edisi ketiga. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Chaplin. 2008. *Peran internet dalam dunia pendidikan*. Diambil tanggal 10 Agustus 2018 dari
- Daryanto. 2016. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Ghufron. 2004. Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik. *Tabula Rasa*. Nomor 1, Volume 2, April 2004.
- Golfried, M.R & Merbaum, M. 1973. *Behavior change through self-control*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.



- Gunarsa.Singgih D. 2008. Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno. 2000.Metodologi Penelitian, Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Haditono Dr , Siti Rahayu. 2006 Psikologi Perkembamgan, Yogyakarta, Gadjah Mada University Press
- Horrigan, J.B. 2002, New Internet Users: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the „Net”s Future. Pew Internet and American Life Project.
- Horrigan, John B.(2000). New Intenet User:What They Do Online, What They Don't, and Implications for the 'Net's Future.<http://www.pewinternet.org/pdfs/NEWUser Report pdf>Diunduh 23 Desember 2016
- Hurlock, E.B. 2009. Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Kartono, DR. Kartini. 2000. *Kamus psikologi*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Kerlinger, FN. 2006. *Foundation of behavioral research*. Asas-asas penelitian behavioral. Landung. R. Simatupang (terjemahan). Edisi ketiga. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Kompas.com. 2009. *Pengguna internet Indonesia didominasi remaja*. Diambil tanggal 14 September 2018. Dari
- Mac Bride. 1995. *The Internet*. Internet. Sugeng Panut (terjemahan). Cetakan ketiga. Bekasi: Kesain Blanc – Anggota IKAPI.
- Madcoms. 2008. *Panduan menggunakan internet untuk pemula*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Misbahudin, Iqbal Hasan, 2013, Analisis Data Penelitian Dengan Statistik, Jakarta, Bumi Aksara.
- Priyatno. 2009. *Belajar mudah internet*. Yogyakarta: MediaKom.
- Yuniar Rachdianti 2011 Hubungan Antara Self-Control dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir.
- Rice, P.L. 1999. Stress and Health. United States of America: Brooks/Cole Publishing company.
- Ruslan,Rosady.2006. Manajemen Public relations dan Media Komunikasi,Konsepsi dan Aplikasi.Jakarta.Raja Grafindo Persada
- Santrock. 2003 John W. Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. 1994. *Health psychology : Biopsychosocial interactions*. Second edition. New York: John Willey & Sons, Inc.

- Sarwono, S. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo. 2011.
- Schaefer, Charles. 1996 Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak, terj. R.Turman Sirait. Jakarta: Mitra Utama.
- Shafirashastrispasa 2008. *Dampak positif dan negatif internet*. Diambil tanggal 11 Agustus 2018 dari berita-shafirashastrispasa.blogspot.com.
- Sitorus, Dayce Liantri 2011 *Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media internet sebagai media komunikasi*. Di PT.Telkom Yogyakarta,
- Smart. Faktor-faktor intensitas Penggunaan Internet.Yogyakarta: Katahati, 2010.
- Sugiyono, 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Supatmono, Catur. 2009. Matematika Asyik. Jakarta: Grasindo.
- Team Cyber 2008. *60 menit mahir berinternet*. Jakarta: HP
- Tretter, M 2001. *How to use internet*. Bagaimana menggunakan internet. Suhartono (terjemahan). Cetakan ketiga. Jakarta: PT ELEX Media Komputindo
- Young, H.,D., dan Freedman, R.,A., 2007, University Physics 12<sup>th</sup> edition, Pearson-AddisonWesley,NewYork



**LAMPIRAN A**

**SKALA SELF-CONTROL DAN SKALA  
INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET**



**Reliability****Scale: Skala Self Control****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,939	72

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
sk1	3,40	,494	60
sk2	3,10	,775	60
sk3	3,30	,497	60
sk4	3,13	,650	60
sk5	3,32	,537	60
sk6	3,20	,514	60
sk7	3,17	,615	60
sk8	3,17	,668	60

sk9	3,38	,524	60
sk10	3,23	,563	60
sk11	3,20	,480	60
sk12	3,02	,596	60
sk13	3,07	,634	60
ks14	2,90	,817	60
sk15	2,65	,755	60
sk16	2,95	,832	60
sk17	2,90	,796	60
sk18	3,15	,685	60
sk19	3,12	,555	60
sk20	3,00	,803	60
sk21	3,17	,763	60
sk22	3,30	,671	60
sk23	3,30	,462	60
sk24	3,42	,497	60
sk25	3,30	,462	60
sk26	2,90	,775	60
sk27	3,27	,482	60
sk28	3,15	,444	60
sk29	3,33	,510	60
sk30	3,28	,524	60
sk31	3,32	,504	60
ks32	3,23	,533	60
ks33	3,23	,500	60

ks34	3,23	,563	60
ks35	3,27	,516	60
sk36	3,22	,415	60
sk37	3,23	,593	60
sk38	3,32	,624	60
sk39	2,83	,693	60
sk40	3,00	,664	60
sk41	2,75	,895	60
sk42	3,12	,691	60
sk43	2,67	,816	60
sk44	2,58	,850	60
sk45	3,02	,813	60
sk46	2,97	,712	60
sk47	3,00	,713	60
sk48	3,32	,567	60
sk49	3,05	,649	60
sk50	1,90	,303	60
sk51	3,08	,720	60
sk52	3,13	,700	60
sk53	3,08	,743	60
ks64	2,62	,922	60
sk55	3,02	,676	60
sk56	3,23	,533	60
sk57	3,23	,500	60
sk58	2,48	,813	60

sk59	2,62	,846	60
sk60	2,57	,890	60
sk61	2,78	,885	60
sk62	2,77	,831	60
sk63	3,02	,676	60
sk64	2,78	,783	60
sk65	2,73	,936	60
sk66	2,93	,778	60
sk67	2,85	,899	60
sk68	3,25	,508	60
sk69	3,28	,585	60
sk70	3,00	,713	60
sk71	3,32	,567	60
sk72	3,08	,720	60

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
sk1	216,48	425,678	,639	,938
sk2	216,78	424,579	,431	,938
sk3	216,58	427,162	,561	,938
sk4	216,75	426,564	,446	,938
sk5	216,57	420,284	,836	,937
sk6	216,68	425,881	,603	,938
sk7	216,72	423,257	,605	,937



sk8	216,72	421,834	,608	,937
sk9	216,50	425,915	,590	,938
sk10	216,65	421,519	,740	,937
sk11	216,68	425,508	,667	,937
sk12	216,87	422,355	,663	,937
sk13	216,82	426,661	,454	,938
ks14	216,98	425,237	,387	,938
sk15	217,23	427,402	,352	,939
sk16	216,93	418,741	,573	,937
sk17	216,98	420,423	,548	,937
sk18	216,73	427,453	,390	,938
sk19	216,77	423,233	,675	,937
sk20	216,88	419,190	,582	,937
sk21	216,72	415,969	,720	,937
sk22	216,58	418,213	,739	,937
sk23	216,58	427,908	,566	,938
sk24	216,47	425,372	,650	,937
sk25	216,58	424,552	,745	,937
sk26	216,98	423,068	,480	,938
sk27	216,62	423,223	,781	,937
sk28	216,73	425,826	,705	,937
sk29	216,55	427,642	,524	,938
sk30	216,60	431,769	,317	,939
sk31	216,57	430,623	,386	,938
ks32	216,65	431,214	,337	,939

ks33	216,65	423,994	,715	,937
ks34	216,65	427,689	,470	,938
ks35	216,62	430,071	,402	,938
sk36	216,67	433,175	,324	,939
sk37	216,65	431,282	,397	,939
sk38	216,57	431,945	,355	,939
sk39	217,05	426,692	,411	,938
sk40	216,88	421,630	,619	,937
sk41	217,13	443,609	-,145	,942
sk42	216,77	428,792	,338	,939
sk43	217,22	432,817	,361	,940
sk44	217,30	437,807	,312	,941
sk45	216,87	424,151	,422	,938
sk46	216,92	430,417	,372	,939
sk47	216,88	434,444	,335	,940
sk48	216,57	420,487	,780	,937
sk49	216,83	430,819	,386	,939
sk50	217,98	437,915	,075	,939
sk51	216,80	420,841	,596	,937
sk52	216,75	423,750	,510	,938
sk53	216,80	419,756	,612	,937
sk54	217,27	431,623	,369	,940
sk55	216,87	436,626	,066	,940
sk56	216,65	431,214	,337	,939
sk57	216,65	423,994	,715	,937

sk58	217,40	439,668	-,040	,941
sk59	217,27	435,216	,086	,940
sk60	217,32	430,390	,310	,940
sk61	217,10	438,329	-,004	,941
sk62	217,12	439,325	-,031	,941
sk63	216,87	426,151	,442	,938
sk64	217,10	432,566	,177	,940
sk65	217,15	429,147	,330	,940
sk66	216,95	421,099	,540	,938
sk67	217,03	430,745	,198	,940
sk68	216,63	422,304	,784	,937
sk69	216,60	418,617	,835	,936
sk70	216,88	434,444	,135	,940
sk71	216,57	420,487	,780	,937
sk72	216,80	420,841	,596	,937

mean hipotetik :  $(62 \times 1) + (62 \times 4) : 2 = 155$

### Reliability

Scale: Skala Intensitas Penggunaan Internet

### Case Processing Summary

		N	%
	Valid	60	100,0
Cases	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,861	12


### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ip1	1,95	,723	60
ip2	2,15	,840	60
ip3	1,98	,748	60
ip4	1,98	,770	60
ip5	1,90	,730	60
ip6	2,07	,733	60
ip7	2,00	,736	60
ip8	1,87	,747	60
ip9	2,07	,710	60
ip10	1,95	,790	60
ip11	2,07	,756	60
ip12	1,98	,792	60

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ip1	22,02	6,491	,474	,823
ip2	21,82	6,390	,445	,837
ip3	21,98	6,491	,362	,829
ip4	21,98	6,220	,523	,882
ip5	22,07	6,843	,423	,880
ip6	21,90	6,397	,395	,810
ip7	21,97	7,084	,486	,816
ip8	22,10	6,736	,502	,868
ip9	21,90	7,210	,512	,827
ip10	22,02	7,135	,612	,836
ip11	21,90	6,397	,383	,815
ip12	21,98	6,356	,376	,818

mean hipotetik :  $(12 \times 1) + (12 \times 3) : 2 = 24$



**LAMPIRAN C**

**UJI NORMALITAS SEBARAN DAN UJI KMO**

***AND BARTLETT'S TEST***

## NPar Tests

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

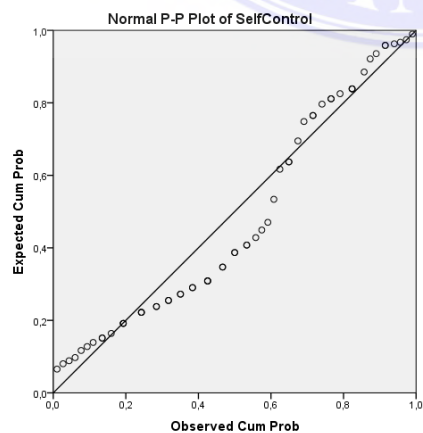
		SelfControl	IntensitasPenggunaanInternet
N		60	60
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	140,40	31,97
	Std. Deviation	18,815	4,699
Most Extreme Differences	Absolute	,142	,149
	Positive	,142	,068
	Negative	-,066	-,149
Kolmogorov-Smirnov Z		1,103	1,155
Asymp. Sig. (2-tailed)		,175	,139

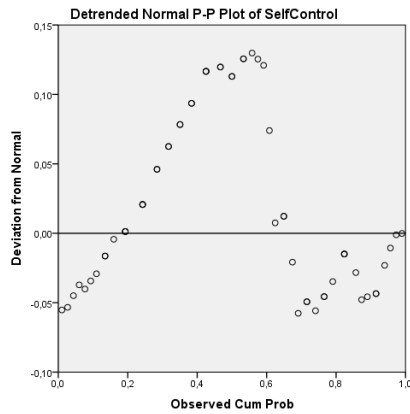
a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

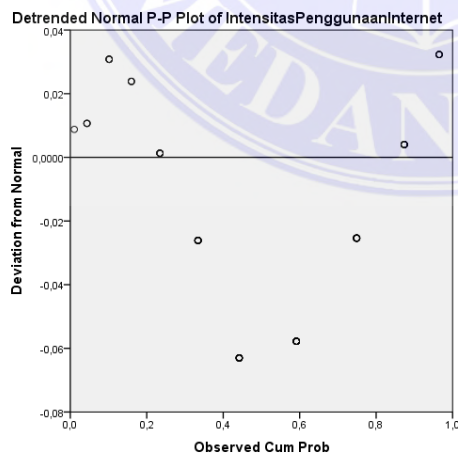
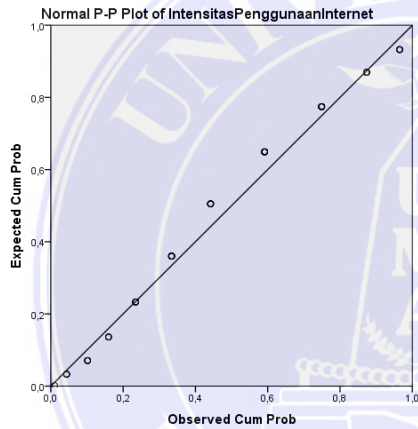
## Pplot

## SelfControl





### Intensitas Penggunaan Internet





## Means

## Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Intensitas Penggunaan Internet * SelfControl	60	100,0%	0	0,0%	60	100,0%

## Report

## Intensitas Penggunaan Internet

SelfControl	Mean	N	Std. Deviation
138	23,00	1	.
140	28,00	1	.
141	24,00	1	.
142	28,00	1	.
144	27,00	1	.
145	44,00	1	.
146	23,00	1	.
147	45,00	2	,000
148	27,00	1	.
150	45,00	3	2,646
152	21,33	3	4,726
153	23,50	2	2,121
154	43,50	2	3,536
155	22,00	2	1,414

156	22,00	2	4,243
157	46,33	3	,577
159	42,00	2	4,243
161	25,00	2	2,828
162	47,00	2	1,414
163	26,00	1	.
164	47,00	1	.
165	45,00	1	.
168	28,00	1	.
172	45,00	1	.
173	22,00	2	,000
176	25,00	1	.
179	45,00	1	.
180	24,50	2	3,536
182	44,00	1	.
183	22,00	2	4,243
184	40,00	1	.
185	23,67	3	2,517
189	22,00	1	.
193	40,00	1	.
195	24,00	1	.
199	21,50	2	2,121
200	40,00	1	.
201	24,00	1	.
203	24,00	1	.

210	46,00	1	.
Total	31,97	60	2,699

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
(Combined)	257,933	39	6,614	,769	,064	
IntensitasPengu naanInternet * SelfControl	Between Groups Linearity	24,903	1	24,903	2,896	,001
	Deviation from Linearity	233,031	38	6,132	,713	,219
	Within Groups	172,000	21	8,600		
	Total	429,933	60			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
IntensitasPengguna anInternet * SelfControl	-,341	,116	,775	,600



## LAMPIRAN D

# ANALISIS KUANTITATIF KORELASIONAL

## Correlations

### Correlations

		SelfControl	IntensitasPenggunaanInternet
SelfControl	Pearson Correlation	1	-,341
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	60	60
IntensitasPenggunaanInternet	Pearson Correlation	-,341	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	60	60

### HASIL PENELITIAN

#### Daftar Tabel

##### 1. Perhitungan Reliabelitas

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Self Control	0,939	Reliabel
Intensitas Penggunaan Internet	0,861	Reliabel

## 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Self Control	140,40	1,103	18,815	0,175	Normal
Intensitas Penggunaan Internet	31,97	1,155	4,699	0,139	Normal

Kriteria  $P(\text{sig}) > 0,05$  maka dinyatakan sebaran normal

## 3. Hasil Perhitungan Uji linearitas

Korelasional	F	P	Keterangan
X-Y	2,896	0.001	Linear

Kriteria :  $P \text{ beda} < 0,05$  maka dinyatakan linear

## 4. Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment Koefesian Determinan

Statistik	Koefisien ( $r_{xy}$ )	Koefisien Determinan ( $r^2$ )	BE%	P	Ket
X-Y	-0,341	0,116	11,6%	0,001	Significant

Kriteria :  $P(\text{sig}) < 0,010$ .

## 5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Self Control	10,815	155	140,40	Rendah
Intensitas Penggunaan Internet	4,699	24	31,97	Tinggi



### SKALA INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET

1. Dalam 1 minggu, saya bermain *facebook & instagram* sebanyak....

a. > 10 kali	
b. 3 - 10 kali	
c. < 3 kali	

2. Dalam 1 minggu, waktu yang saya gunakan untuk bermain *facebook & instagram*...

a. > 10 jam	
b. 2,5 jam – 10 jam	
c. < 2,5 jam	

3. Dalam 1 minggu, saya bermain *game-online* sebanyak....

a. > 10 kali	
b. 3 - 10 kali	
c. < 3 kali	

4. Dalam 1 minggu, waktu yang saya gunakan untuk bermain *game-online*....

a. > 10 jam	
b. 2,5 jam – 10 jam	
c. < 2,5 jam	



5. Dalam 1 minggu, saya *chatting* di internet sebanyak.....

a. > 10 kali	
b. 3 - 10 kali	
c. < 3 kali	

6. Dalam 1 minggu, waktu yang saya gunakan ketika *chatting* di internet....

a. > 10 jam	
b. 2,5 jam – 10 jam	
c. < 2,5 jam	

7. Dalam 1 minggu, saya menggunakan internet untuk mencari berbagai informasi sebanyak...

a. > 10 kali	
b. 3 - 10 kali	
c. < 3 kali	

8. Dalam 1 minggu, waktu yang saya gunakan untuk mencari berbagai informasi.....

a. > 10 jam	
b. 2,5 jam – 10 jam	
c. < 2,5 jam	

9. Dalam 1 minggu, saya menggunakan internet untuk mendownload jurnal sebanyak....

a. > 10 kali	
b. 3 - 10 kali	
c. < 3 kali	

10. Dalam 1 minggu, waktu yang saya gunakan untuk mendownload jurnal....

a. > 10 jam	
b. 2,5 jam – 10 jam	
c. < 2,5 jam	

11. Dalam 1 minggu, saya menggunakan internet untuk membaca artikel sebanyak...

a. > 10 kali	
b. 3 - 10 kali	
c. < 3 kali	

12. Dalam 1 minggu, waktu yang saya gunakan untuk membaca artikel....

a. > 10 jam	
b. 2,5 jam – 10 jam	
c. < 2,5 jam	

Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

SKALA PSIKOLOGI

**BAGIAN I**    **PENGANTAR**

Salam hormat,

Dalam rangka kegiatan penelitian dari siswa/i SMA Negeri 2 Tarutung, kami memohon kesediaan siswa/i untuk meluangkan waktu sejenak untuk mengisi skala ini.

Dalam pengisian skala ini **tidak ada jawaban yang salah**. Oleh karena itu mohon pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri siswa/i dengan **jujur dan apa adanya tanpa mendiskusikan dengan teman lain**. Kami menjaga kerahasiaan jawaban siswa/i dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian semata.

Cara mengisi skala tersebut akan dijelaskan dalam petunjuk pengisian. Jika telah selesai, mohon periksa kembali jawaban siswa/i, jangan sampai ada pernyataan yang terlewati.

Bantuan siswa/i dalam mengisi skala ini merupakan bantuan yang sangat besar artinya bagi keberhasilan penelitian ini. Untuk itu atas perhatian dan partisipasi yang siswa/i berikan, kami ucapkan banyak terimakasih.

Hormat kami,

Peneliti

Thomson Matondang

## BAGIAN II DATA DIRI

Isilah data diri siswa/i dengan benar pada kolom yang telah disediakan. Kami menjamin kerahasiaan identitas yang siswa/i berikan hanya untuk keperluan penelitian, tidak untuk keperluan lainnya.

Nama Inisial	
Usia	..... Tahun
Kelas	.....

## BAGIAN III PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya sajikan satu skala psikologi. Jawablah semua pernyataan dalam skala tersebut dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia di sebelah kanan pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang siswa/i pilih. Pilihan jawabannya adalah:

- SS : jika pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan yang mahasiswa/i lakukan atau rasakan.
- S : jika pernyataan **SESUAI** dengan yang mahasiswa/i lakukan atau rasakan.
- TS : jika pernyataan **TIDAK SESUAI** dengan yang mahasiswa/i lakukan atau rasakan.
- STS : jika pernyataan **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang mahasiswa/i lakukan atau rasakan.

Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda-beda. Tidak ada jawaban yang salah dalam setiap pernyataan, sehingga kami mohon untuk diisi secara jujur dan apa adanya sesuai dengan keadaan diri siswa-siswi yang sesungguhnya. Kami akan menjaga kerahasiaan jawaban siswa/i. Selamat mengerjakan!

### SKALA SELF-CONTROL

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu menyisihkan uang jajan untuk bermain <i>game-online</i> .				
2	Menurut saya, bermain <i>game-online</i> dapat menghilangkan stress.				
3	Sebelum saya melangkah kemanapun, saya akan membuat pertimbangan yang matang terlebih dahulu.				
4	Saya akan lebih berhati-hati dalam melakukan aktivitas apapun.				
5	Saya pernah menyalurkan kemarahan saya kepada orangtua karena dilarang bermain <i>game-online</i> .				
6	Sebelum saya bermain <i>game-online</i> , saya akan mengerjakan tugas.				
7	Saya bisa menahan diri, ketika teman-teman saya mengajak untuk bermain <i>game-online</i> .				
8	Lebih baik tidak <i>online</i> daripada telat masuk kuliah akibat penggunaan internet.				
9	Saya tidak akan menyerah sebelum berusaha semaksimal mungkin.				
10	Saya selalu menyalahkan diri saya jika saya tidak dapat membagi waktu.				
11	Saya menyediakan waktu khusus untuk bermain internet.				
12	Kalau saya merasa tertekan, saya mencoba memikirkan kejadian-kejadian yang menyenangkan.				
13	Jika harus membuat keputusan, saya biasanya mencari <i>alternative</i> jawaban dengan cepat dan spontan.				
14	Saya harus cepat menyelesaikan satu tugas agar tugas lain tak terbengkalai.				
15	Akibat penggunaan internet yang berlebihan, saya dimarahi oleh orangtua.				
16	Jika ada masalah dikampus, saya tidak akan langsung melampiaskannya dengan cara <i>online</i> .				

17	Apabila ada pikiran yang tidak menyenangkan mengganggu saya, saya berusaha memikirkan sesuatu yang menyenangkan.				
18	Saya akan bertanggung jawab apabila saya melakukan kesalahan.				
19	Sebelum saya bermain internet, biasanya saya terlebih dahulu mengerjakan tugas.				
20	Jika saya mendapatkan nilai UAS jelek, saya akan menyalahkan diri sendiri karena terlalu sering <i>online</i> .				
21	Saya tidak akan memaksakan diri untuk <i>online</i> meskipun kondisi badan saya sehat.				
22	Ketika tubuh saya terasa sakit, saya berusaha mengalihkan pemikiran saya dari rasa sakit itu.				
23	Lebih baik saya tidur daripada berlama-lama didepan layar komputer.				
24	Bila saya merencanakan sesuatu, saya cukup yakin dapat melaksanakannya.				
25	Saya selalu menyalahkan diri saya sendiri apabila saya terlambat datang ke kampus.				
26	Saya tidak akan meninggalkan kuliah hanya untuk bermain <i>game-online</i> .				
27	Apabila tekanan dalam diri saya muncul, saya cepat-cepat untuk mengalihkan pikiran saya kepada kegiatan yang bermanfaat.				
28	Saya selalu mempersiapkan segala sesuatunya dengan baik.				
29	Saya membatasi intensitas waktu dalam bermain internet.				
30	Saya masih perlu banyak belajar untuk mengurangi kesalahan dalam menyelesaikan tugas-tugas.				
31	Saya suka mengatur pengeluaran saya agar tidak boros.				
32	Saya membatasi waktu jika pergi kewarnet ataupun ketika berada didepan komputer.				
33	Saya suka menggunakan internet untuk menambah wawasan yang positif yang tidak berbau pornografi.				

34	Saya selalu menyediakan pulsa untuk <i>online</i> di <i>handphone</i> .				
35	Apabila saya berada pada suasana hati yang tidak cerah, saya berusaha untuk bergembira sehingga suasana hatipun akan berubah.				
36	Biasanya kegiatan saya ketika <i>online</i> adalah <i>searching</i> untuk mencari jurnal-jurnal yang saya butuhkan.				
37	Saya tidak pernah menyisihkan uang jajan untuk bermain <i>game-online</i> .				
38	Menurut saya, bermain <i>game-online</i> tidak dapat menghilangkan stres.				
39	Setelah saya melangkah kemanapun, saya tidak akan membuat pertimbangan yang matang terlebih dahulu.				
40	Saya tidak pernah berhati-hati dalam melakukan aktivitas apapun.				
41	Saya tidak pernah menyalurkan kemarahan saya kepada orangtua karena dilarang bermain <i>game-online</i> .				
42	Setelah saya bermain <i>game-online</i> , saya akan mengerjakan tugas.				
43	Saya tidak bisa menahan diri, ketika teman-teman saya mengajak untuk bermain <i>game-online</i> .				
44	Lebih baik <i>online</i> menggunakan internet daripada masuk kuliah.				
45	Saya akan menyerah sebelum berusaha semaksimal mungkin.				
46	Saya tidak akan menyalahkan diri saya jika saya tidak dapat membagi waktu.				
47	Saya tidak menyediakan waktu khusus untuk bermain internet.				
48	Kalau saya merasa tertekan, saya tidak mencoba memikirkan kejadian-kejadian yang menyenangkan.				
49	Jika tidak membuat keputusan, saya biasanya tidak mencari <i>alternative</i> jawaban dengan cepat dan spontan.				
50	Saya tidak pernah buru-buru menyelesaikan satu tugas demi tugas yang lain.				
51	Saya tidak dimarahi oleh orangtua, akibat penggunaan internet				

	yang berlebihan.				
52	Jika tidak ada masalah dikampus, saya akan langsung melampiaskannya dengan cara <i>online</i> .				
53	Apabila ada pikiran yang tidak menyenangkan mengganggu saya, saya tidak berusaha memikirkan sesuatu yang menyenangkan				
54	Saya tidak bertanggung jawab apabila saya melakukan kesalahan.				
55	Jika saya mendapatkan nilai UAS jelek, saya tidak akan menyalahkan diri sendiri karena terlalu sering <i>online</i> .				
56	Saya akan memaksakan diri untuk <i>online</i> meskipun kondisi badan saya kurang sehat.				
57	Ketika tubuh saya terasa sakit, saya tidak berusaha mengalihkan pemikiran saya dari rasa sakit itu.				
58	Lebih baik saya tidak tidur daripada tidak bermain komputer.				
59	Setelah saya bermain internet, saya tidak pernah mengerjakan tugas.				
60	Saya tidak menyalahkan diri saya sendiri apabila saya terlambat datang ke kampus.				
61	Saya akan meninggalkan kuliah hanya untuk bermain <i>game-online</i> .				
62	Apabila tekanan dalam diri saya muncul, saya tidak mencoba untuk mengalihkan pikiran saya kepada kegiatan yang bermanfaat.				
63	Bila saya merencanakan sesuatu, saya tidak yakin dapat melaksanakannya.				
64	Saya tidak membatasi intensitas waktu dalam bermain internet.				
65	Saya tidak perlu banyak belajar untuk mengurangi kesalahan dalam menyelesaikan tugas-tugas.				
66	Saya tidak selalu mempersiapkan segala sesuatunya dengan baik.				
67	Saya tidak membatasi waktu jika pergi kewarnet ataupun ketika berada didepan komputer.				



68	Saya tidak suka menggunakan internet untuk menambah wawasan yang positif.				
69	Saya tidak suka mengatur pengeluaran saya.				
70	Apabila saya berada pada suasana hati yang cerah, saya tidak berusaha untuk lebih bergembira agar suasana hati berubah.				
71	Saya tidak menyediakan pulsa untuk <i>online</i> di <i>handphone</i> .				
72	Biasanya kegiatan saya ketika online adalah <i>searching</i> , bukan mencari jurnal jurnal yang saya butuhkan.				

