

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI (*SELF CONTROL*)  
DENGAN KECANDUAN INTERNET (*INTERNET ADDICTION*)  
PADA REMAJA PENGGEMAR KOREAN POP (*K-POP*) DI  
SEMARANG**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL WITH  
INTERNET ADDICTION AT THE YOUNG K-POP FANS  
IN SEMARANG CITY**

**<sup>1</sup>Renita Aristanti\* , <sup>2</sup>Dra. Rohmatun, M.Si, Psi**

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universtas Islam Sultan Agung Semarang

\*Corresponding Author:  
Aristarenita@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja penggemar *K-Pop* di komunitas Light Galaxy Entertainment Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 57 orang yaitu keseluruhan anggota komunitas di Light Galaxy Entertainment Semarang dengan metode populasi. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kecanduan internet terdiri dari 38 aitem dengan koefisien korelasi skor aitem total dengan rentang daya beda 0,319 sampai 0,688 dan reliabilitas 0,870. Skala kontrol diri terdiri dari 21 aitem dengan koefisien korelasi skor aitem total dengan rentang daya beda 0,257 sampai 0,496 dan reliabilitas 0,736. Uji normalitas dari kecanduan internet menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,674 dengan  $p = 0,754$  ( $p > 0,05$ ) dan data kontrol diri menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,794 dengan  $p = 0,554$  ( $p > 0,05$ ). Hasil uji linieritas diperoleh skor F linier sebesar 93,498 dengan taraf signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Uji hipotesis antara kontrol diri dengan kecanduan internet diperoleh  $r_{xy} = -0,793$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet.

**Kata kunci:** Kecanduan, Internet, Kontrol diri

### *Abstract*

*This aim of study is to determine the relationship between self control with internet addiction in the Light Galaxy Entertainment community K-Pop's fans in Semarang city. Dependent variable in this research is internet addiction and independent variable is self control. This research uses quantitative method. The subjects of the teens are 57 K-Pop's fans in Light Galaxy Entertainment community. Methods of data retrieval in this study are using two scales such as internet addiction and self-control scales. The scale of internet addiction has 38 items. Each different items are moving between 0,319 – 0,688 and the reliability coefficient is 0,870. The scale of Self-control has 21 items. Each different items are moving between 0,257–0,496 with the reliability coefficient is 0,736. The result of normality internet addiction showed KS-Z value of 0,674 with  $p = 0,754$  ( $p > 0,05$ ) and self control showed KS-Z value of 0,794 with  $p = 0,554$  ( $p > 0,05$ ). Data analysis in this research used Product Moment correlation technique from Karl Pearson. The result of hypothesis test shows that there is negative relation with  $r_{xy}$  correlation value is -0,793 and F value is 93,496 with significance level  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ).*

**Keywords :** *addiction, internet, self control*

## **1. Pendahuluan**

Di zaman globalisasi seperti saat ini, teknologi semakin canggih sehingga tidak mengherankan lagi apabila informasi dapat tersebar secara cepat dan pesat. Hal inilah yang menyebabkan munculnya berbagai budaya dari negara lain yang dapat diakses melalui teknologi. Salah satu budaya yang saat ini tengah di gemari oleh masyarakat di seluruh dunia yaitu budaya *Hallyu* atau *Korean Wave* yang memiliki arti Gelombang Korea. *Hallyu* atau *Korean Wave* terdiri dari 4 bagian yang menjadi komoditas ekdpor ke pasar Internasional, diantaranya yaitu *Hallyu (K-Drama)*, *Hallyu (K-Pop)*, *Hallyu (K-Food)* dan *Hallyu (Fashion)*. (Necula, 2017)

Saat ini, *Hallyu K-Pop* mendapatkan popularitas yang sangat tinggi di penjuru dunia. *K-Pop* berasal dari negara Korea Selatan. *K-Pop* (Korean Pop) merupakan sebuah genre musik pop yang bercirikan *dance*, elektropop, hip-hop, *rock* dan *rap*. Masuknya *K-Pop* di Indonesia melalui media, baik media *online* seperti media sosial dan internet ataupun media cetak. Perkembangan *Hallyu K-Pop* saat ini banyak penggemar dari kalangan remaja. Pada tahapan remaja ini, remaja cenderung berusaha untuk mencari jati dirinya sendiri dengan berekspresi dan melakukan yang apa mereka sukai. Di masa remaja, individu dihadapkan dengan peran baru dan remaja juga ingin mempelajari peran baru tersebut dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, masyarakat dan termasuk dari *role model* yang menjadi figur dari remaja seperti tokoh idola di televisi maupun internet. Menurut Hasanah (2013) salah satu sumber yang mempengaruhi pembentukan identitas pada remaja yaitu *role model* atau tokoh idola. *Role model* yaitu seseorang yang berarti

bagi remaja atau orang yang dikagumi oleh remaja. Pada umumnya, *role model* yang menjadi idola remaja seperti artis, penyanyi, bintang film (aktor/aktris) dan olahragawan (Novianti, 2015).

Saat ini banyak remaja di Semarang yang menjadi penggemar *K-Pop*. Mereka mengetahui idol *K-Pop* dari internet dan juga situs jejaring sosial media di *smartphone*. Kemudian mereka bergabung dengan fandom atau fanbase idol *K-Pop*. Salah satu, fandom lokal di Semarang yaitu Light Galaxy Entertainment yang merupakan wadah penggemar *K-Pop* untuk saling berinteraksi dengan *fandom* idol *K-Pop* lainnya yang ada di Semarang. Di komunitas Light Galaxy Entertainment juga mempelajari bebragai dance idol *K-Pop*. banyak remaja yang terdaftar sebagai anggota komunitas Light Galaxy Entertainment di Semarang, alasan mereka tergabung dalam komunitas tersebut, karena mereka ingin suatu saat bisa audisi di agensi *K-Pop* di Korea Selatan serta bentuk dukungan para remaja terhadap idolnya apabila mereka tergabung sebagai anggota komunitas idol *K-Pop*. Remaja yang tergabung dalam komunitas tersebut setiap hari selalu menggunakan internet untuk mengakses konten mengenai video *K-Pop* di *YouTube* dan *Instagram* bahkan hingga larut malam mereka mengakses internet untuk mencari berita dan chatting mengenai idol *K-Pop* di *smartphone* akibatnya pola tidur menjadi terganggu dan tidak teratur. Ketidakmampuan individu dalam mengontrol dirinya untuk berselancar di internet merupakan salah satu tanda bahwa individu tersebut telah mengalami kecanduan internet. Ningtyas (2012) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengarahkan tingkah laku secara impulsif pada individu sehingga kontrol diri sangatlah penting untuk dikembangkan oleh individu agar terhindar dari gangguan yang disebabkan oleh suatu objek.

## 2. Tinjauan pustaka

### a. Kecanduan Internet (*Internet Addiction*)

Istilah kecanduan internet menurut para ahli berbeda-beda mendefinisikan fenomena ini. Young (1999) menyebutnya sebagai *Internet Addiction*, Grohol (1999) menyebutnya sebagai *Internet Addiction Disorder*, Suler (1996) menyebutnya sebagai *Cyberspace Addiction*, Davis (2001b) menyebutnya sebagai *Pathological Internet Use* dan Walden (2002) menyebutnya sebagai *Compulsion*. Para ahli cenderung menggunakan acuan definisi mengenai "*behavioral addiction*". Kecanduan internet sebagai sebuah *psychological disorder* yang masih baru. Kecanduan internet merupakan keinginan yang kuat atau ketergantungan secara psikologis terhadap internet. (Soetjipto, 2010).

Harrigan (Muttoharoh & Kusumaputri, 2014) mengemukakan bahwa kecanduan internet dapat dilihat dari frekuensi dan durasi penggunaan internet. durasi penggunaan internet terbagi menjadi 2 jenis yaitu, penggunaan yang sehat dan penggunaan yang dianggap bermasalah. Penggunaan yang sehat rata-rata penggunaan internet sebanyak 8 jam seminggu sedangkan penggunaan yang

bermasalah yaitu penggunaan yang menghabiskan waktu untuk brinternet selama 38,5 jam perminggu.

**b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecanduan Internet**

(Montag & Reuter, 2015) menjabarkan 3 faktor yang mempengaruhi terjadinya kecanduan internet, yaitu:

1) Faktor Sosial

Penggunaan internet yang berlebihan berawal dari individu yang mengalami kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal. Hal ini merupakan alasan mengapa individu mengalami kesulitan berkomunikasi secara face to face dengan orang lain dan lebih memilih menggunakan internet dikarenakan berkomunikasi dengan internet lebih aman dan memudahkan bagi individu yang mengalami gangguan kecanduan internet.

2) Faktor Psikologis

Gangguan kecanduan internet disebabkan karena individu mengalami masalah secara psikologis seperti depresi, kecemasan, mengalami *loneliness*, gangguan OCD dan penyalahan obat-obatan terlarang sehingga internet dijadikan sebagai tempat individu dapat melarikan diri dari permasalahan di dunia nyata dan internet mampu memberikan perasaan *euforia* bagi individu yang mengalami gangguan kecanduan internet.

3) Faktor Biologis

Individu yang mengalami gangguan kecanduan internet memiliki aktivasi pemindaian otak yang lebih rendah daripada individu yang tidak mengalami gangguan kecanduan internet. Selain itu individu yang mengalami kecanduan internet harus lebih banyak usaha pada kognitif nya untuk menyelesaikan tugas penghambatan pada memori otaknya serta menunjukkan efisiensi yang lebih rendah dalam pemrosesan informasi dan kontrol impuls yang lebih rendah daripada individu yang tidak mengalami gangguan kecanduan internet.

**c. Aspek yang mempengaruhi Kecanduan Internet**

Young (Andaryani & Thairas, 2013) menjelaskan aspek-aspek mengenai kecanduan internet, diantaranya:

1) *Withdrawal and social problems*, yaitu individu akan merasa kesulitan ketika dijauhkan dan penggunaan internetnya dibatasi serta adanya permasalahan interpersonal akibat penggunaan internet dengan indikator *salience* dan *neglecting social life*.

2) *Time management and performance*, yaitu ditunjukkan dengan adanya tingkat pemakaian internet secara kompulsif dan kegagalan dalam mengontrol dan mengurangi jumlah pemakaian internet sehingga menyebabkan permasalahan akademis dan penurunan kinerja dengan indikator *Lack of control* dan *Neglecting work*.

3) *Reality substitute*, yaitu mencerminkan sejauhmana individu menjadikan internet sebagai dunia yang menyenangkan untuk mengalihkan dari

permasalahan dalam dunia nyata dengan indikator *excessive use* dan *anticipation*.

#### **d. Kontrol Diri**

Averill (Kusumadewi, Hardjajani, & Priyatama, 2012) mengungkapkan kontrol diri adalah variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak penting atau penting dan kemampuan individu untuk dapat memilih suatu tindakan yang diyakininya. Selanjutnya, menurut Borba (2008) kontrol diri merupakan salah satu variabel yang menyebabkan individu mampu mengendalikan dirinya dari perilaku yang buruk sehingga kontrol diri dapat menyadarkan individu agar individu terhindar dari tindakan negatif yang ditimbulkan dari suatu objek atau stimulus.

Calhoun dan Acocella (Pujawati, 2016) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses fisik, psikologis dan perilaku pada individu. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan pada individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk dapat mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi.

#### **e. Aspek-aspek Kontrol Diri**

Averill (Putri, Nurtjahjanti, & Widodo, 2009) mengemukakan terdapat lima aspek kontrol diri, yaitu:

- 1) *Behavioral control*, yaitu kemampuan pada individu dalam mengambil tindakan yang nyata untuk mengurangi akibat dari stressor. Tindakan ini dapat berupa pengurangan intensitas kejadian ataupun memperpendek durasi kejadian.
- 2) *Cognitive control*, yaitu kemampuan proses berpikir pada individu ketika mengalami permasalahan atau kejadian. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan strategi mengubah pikiran-pikiran negatif ke arah positif.
- 3) *Decision control*, yaitu kesempatan yang ada untuk memilih antara menggunakan pilihan alternatif atau tindakan yang dilakukan.
- 4) *Information control*, yaitu waktu yang tepat untuk dapat mengetahui mengenai kejadian yang terjadi, mengapa dan apa saja konsekuensinya.
- 5) *Retrospective control*, yaitu merupakan keyakinan atau kepercayaan mengenai apa dan siapa yang menjadi penyebab kejadian atau permasalahan.

### **3. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal tersebut dilakukan, karena penelitian ini menggunakan perhitungan statistik dalam pengukuran skala. Metode kuantitatif merupakan metode yang data penelitiannya berupa angka dan analisis. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu:

- a. Variabel bebas: Kontrol diri
- b. Variabel Tergantung: Kecanduan internet.
- c. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala/kuesioner. Skala kecanduan internet dan skala kontrol diri. Skala kecanduan internet

terdiri dari 60 aitem *favorable* dan *unfavorable* sedangkan skala kontrol diri terdiri dari 42 aitem *favorable* dan *unfavorable*. Metode statistik yang digunakan dalam menganalisis adalah teknik korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson*.

#### 4. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan dengan cara membagikan skala kepada anggota komunitas *K-pop Light Galaxy Entertainment* sejumlah 57 subjek. Hasil uji normalitas menggunakan teknik *One sampel Kolmogorov-smirnov* menggunakan program SPSS versi *16.0 for windows*. Standarisasi sistem penilaian yang digunakan untuk menentukan data normal atau tidak apabila nilai menunjukkan angka ( $p > 0,05$ ) artinya data berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila nilai menunjukkan angka ( $p < 0,05$ ) artinya bahwa data berdistribusi tidak normal.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std. deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kecanduan Internet	65,35	6,760	0,674	0,754	>0,05	Normal
Kontrol Diri	77,02	13,857	0,794	0,554	>0,05	Normal

Hasil uji normalitas pada variabel kecanduan internet diperoleh K-SZ = 0,674 dengan taraf signifikan sebesar ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa data distribusi variabel kecanduan internet memiliki distribusi yang normal. Sedangkan hasil uji normalitas pada variabel kontrol diri diperoleh K-SZ = 0,794 dengan taraf signifikan sebesar ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa data distribusi variabel kontrol diri memiliki distribusi yang normal.

Hasil uji linieritas variabel kecanduan internet dengan kontrol diri dapat diperoleh  $F_{linier}$  sebesar = 93,498 dengan taraf signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa antara variabel kecanduan internet dengan kontrol diri memiliki hubungan linier atau persamaan kedua variabel membentuk garis lurus.

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Teknik ini memiliki tujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kontrol diri terhadap kecanduan internet pada remaja penggemar *K-Pop* di Semarang. Hasil uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa skor  $r_{xy}$  sebesar = -0,793 dengan signifikansi = 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis diterima. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 63 % terhadap kecanduan internet, hasil ini diperoleh dari R square yaitu 0,63. Sisanya sebesar 37% diperoleh dari faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Hasil analisis estimasi data yang diperoleh dari dua variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

- 1) Uji normalitas skala dari variabel kontrol diri diperoleh hasil,  $K-SZ=0,794$  dengan angka signifikansi sebesar  $0,554$  ( $p>0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa persebaran data variabel kecanduan internet memiliki persebaran yang normal.
- 2) Uji normalitas skala dari variabel kecanduan internet diperoleh hasil,  $K-SZ=0,674$

Dengan angka signifikansi sebesar  $0,754$  ( $p>0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa persebaran data variabel kecanduan internet memiliki persebaran yang normal.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka mendapat beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Ada hubungan yang negatif signifikan antara variabel kontrol diri dan kecanduan internet pada remaja penggemar *K-Pop* di Semarang.
2. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 57 orang yang tergabung dalam komunitas Galaxy Light Entertainment
3. Bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh remaja penggemar *K-Pop* maka semakin rendah kecanduan internet, sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja penggemar *K-Pop* maka semakin tinggi kecanduan internet.

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Saran bagi remaja :
  - a. Diharapkan kepada remaja untuk meningkatkan kontrol diri yang sudah dimiliki dengan membatasi penggunaan internet.
  - b. Diharapkan remaja dapat menggunakan fasilitas internet dengan sebaik-baiknya, tidak hanya digunakan untuk mengakses *K-Pop* saja.
2. Saran bagi Peneliti selanjutnya:
  - a. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan studi pendahuluan dengan subjek yang lebih representatif guna mendapatkan permasalahan yang lebih jelas.
  - b. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti menggunakan faktor-faktor, aspek-aspek ataupun variabel-variabel lainnya yang menggambarkan mengenai kecanduan internet.

## 6. Daftar Pustaka

- Andaryani, D., & Thairas, M. (2013, Desember). Perbedaan tingkat self control pada remaja laki-laki dan remaja perempuan yang kecanduan internet. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 02(03), 206-214.
- Borba, M. (2008). Membangun kecerdasan moral, tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi. Alih Bahasa: Lina Jusuf. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Hasanah, U. (2013). Pembentukan identitas diri dan gambaran diri pada remaja putri bertato di Samarinda. *eJournal Psikologi*, 1(2), 177-186.
- Kusumadewi, S., Hardjajani, T., & Priyatama, A. N. (2012). Hubungan antara social peer group dan kontrol diri dengan kepatuhan terhadap peraturan pada remaja puteri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 1(2), 1-10.
- Muttoharoh, A., & Kusumaputri, E. S. (2014). Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6, 102-204.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). Molecular genetics, personality and internet addiction. (M. Reuter, Ed.) *Internet addiction, studies in neuroscience, psychology and behavioral economics*, 93-109. [www.netaddiction.com/wp.../10/Montag-Reuter-2015-Internet-Addiction-Springer.pdf](http://www.netaddiction.com/wp.../10/Montag-Reuter-2015-Internet-Addiction-Springer.pdf) Diakses 7 Mei 2019
- Necula, A. E. (2017). *The hallyu influence K-POP on Foreign Lands*, 3(1), 295-297, ISSN: 2454-1362, <http://www.onlinejournal.in>. Diakses 24 Februari 2018
- Ningtyas, S. D. (2012). Hubungan *self control* dan *internet addiction* pada mahasiswa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1), 28-33.
- Novianti, W. (2015). Kontribusi modeling terhadap identitas diri. *Skripsi. Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Putri, I. N., Nurtjahjanti, H., & Widodo, P. B. (2009). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi perilaku organisasional devian pada anggota Kepolisian Reserse Kriminal di Reskrim Polda Jawa Tengah, 11(2), 1-18. <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses 26 Desember 2019
- Soetjipto, H. P. (2010). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi*, 32, 74-91.
- Sugiyono, P. D. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R& D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.