

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecanduan Internet

1. Pengertian Kecanduan Internet

Para ahli *behavioral science* meyakini bahwa sumber apapun yang dapat memberikan stimulasi pada individu dapat menjadi adiktif. Para ahli mulai mengembangkan pemikiran bahwa kecanduan tidak selalu melibatkan penyalahgunaan zat kimia atau obat-obatan (Soetjipto, 2005).

Perilaku kecanduan atau *behavioral addiction* dapat diperbaharui sebagai dorongan kebiasaan atau keharusan untuk terus mengulangi perilaku tersebut walaupun dapat menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan individu (Roberts & Pirog, 2012). Peele (dalam Alavi, Ferdosi, Jannatifard, Eslami, Alaghemandan, & Setare, 2012) menyebutkan bahwa individu mengalami ketergantungan terhadap suatu bentuk pengalaman yang memunculkan sensasi.

Kecanduan dianggap sebagai suatu perilaku tidak sehat atau merugikan diri sendiri yang berlangsung secara terus-menerus sehingga sulit diakhiri oleh individu yang bersangkutan (Yee, 2003). Griffiths (2009) mengungkapkan bahwa kecanduan merupakan aspek perilaku kompulsif, ketergantungan, dan kehilangan kontrol. Hilangnya kontrol atas perilaku merupakan ciri penting dari suatu kecanduan (Alavi, Ferdosi, Jannatifard, Eslami, Alagnemandan, & Setare, 2012).

Internet adalah suatu teknologi informasi yang cepat dengan koneksi kabel berkecepatan tinggi yang menghubungkan antara provider ke perangkat lunak pada *Personal Computer* atau PC, *netbook*, *smartphone*, *gadget*, PC tablet, dan lainnya. Internet mempunyai keunggulan, yaitu kemudahan dalam mengakses berbagai macam informasi dalam bentuk situs berbasis web guna meningkatkan kemampuan penggunanya (Internet World Stats, 2013).

Peele (dalam Wulandari, 2015) menyatakan bahwa kecanduan saat ini memang tidak hanya terbatas pada obat-obatan maupun alkohol, tetapi juga kecanduan dapat terjadi dalam pemakaian televisi, kecanduan terhadap *game online*, dan kecanduan terhadap penggunaan internet.

Dalam konsep ini, kecanduan terhadap Internet meliputi perilaku seseorang dalam penggunaan internet dengan tujuan untuk berinteraksi di dunia maya melalui berbagai layanan internet, seperti *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan lain-lain, sehingga dapat merubah perilaku keseharian orang tersebut, termasuk perilaku pengambilan keputusan yang tidak mungkin dilakukan apabila tidak mengalami kecanduan (Young, 2009).

Dalam DSM-5 (*Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*) (APA dalam Young, 2008), penggunaan media interaktif, yang berlebihan ini dikategorikan dalam gangguan perilaku, yang dikenal sebagai *Gambling Disorder*, yaitu perilaku kecanduan yang termasuk dalam kriteria-kriteria kecanduan dalam berjudi (*pathological gambling*) dan masuk dalam diagnosis *Internet Gaming Disorder* dengan tambahan beberapa keterangan dari kondisi yang ditemui dalam penelitian selanjutnya.

Berdasarkan pemaparan beberapa pengertian kecanduan terhadap internet, dapat disimpulkan bahwa kecanduan terhadap Internet adalah hilangnya kontrol individu dalam mengakses layanan Internet sehingga menjadi perilaku kompulsif yang membuat perilaku keseharian individu mengalami perubahan dan dapat memunculkan konsekuensi negatif serta dampak negatif pada kesejahteraan individu.

2. Aspek-aspek Kecanduan Internet

Menurut Young (2009), kecanduan terhadap penggunaan internet ditunjukkan dengan beberapa kriteria sebagai berikut :

a. merasa senang ketika *online*

Pecandu mempunyai kecenderungan untuk tetap *online* dengan melebihi batas waktu yang telah ditetapkan.

b. tidak senang ketika *offline*

Adanya perasaan tidak nyaman, murung, atau cepat tersinggung ketika pecandu berusaha menghentikan penggunaan internet.

c. perhatian hanya tertuju pada internet

Young (2009) menjelaskan bahwa pikiran pecandu internet terus-menerus tertuju pada aktivitas berinternet dan sulit untuk dibelokkan ke arah lain.

d. penggunaan meningkat

Kecenderungan yang dialami pecandu internet adalah penggunaan waktu berinternet yang terus bertambah demi meraih tingkat kepuasan yang sama dengan yang dirasakan sebelumnya.

e. tidak mampu mengatur penggunaan internet

Pecandu internet secara berulang gagal dalam mengontrol atau menghentikan penggunaan internet sehingga melebihi dari waktu yang telah ditargetkan.

f. berani kehilangan karena internet

Pecandu internet telah menerima resiko kehilangan waktu karena penggunaan internet yang berlebihan, yaitu kehilangan pekerjaan, kehilangan relasi, studi, dan karier.

g. menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah.

Internet digunakan untuk melarikan diri dari masalah atau untuk meredakan perasaan-perasaan negatif, seperti rasa cemas, rasa bersalah, depresi, dan sebagainya.

Menurut Goldberg (dalam Andaryani, 2013), aspek-aspek pengguna layanan internet secara klinis mengarah pada perusakan atau *distress* yang signifikan dan dapat terwujud melalui tiga hal atau lebih dari aspek-aspek berikut ini dalam tempo 12 bulan. Penjelasan aspek-aspek pengguna layanan internet adalah sebagai berikut :

- a. Toleransi, yaitu jumlah waktu penggunaan yang meningkat secara mencolok untuk mencapai kepuasan. Kepuasan yang diperoleh dalam penggunaan internet secara terus-menerus dalam jumlah waktu yang sama, akan menurun secara mencolok.
- b. Penarikan diri (*withdrawal*); gejalanya sebagai berikut :
 - 1) Sindrom penarikan diri yang khas adalah pemberhentian atau pengurangan dalam penggunaan internet menjadi terasa berat dan lama.

Setelah hampir satu bulan, muncul gejala berupa agitasi psikomotor, kecemasan, pemikiran yang obsesif mengenai apa yang tengah terjadi di dunia maya, khayalan atau mimpi tentang internet, dan gerakan jari seperti mengetik baik sadar maupun tidak sadar.

- 2) Menggunakan jasa *online* dilakukan untuk menghilangkan atau menghindarkan dari gejala-gejala penarikan diri.
- c. Internet digunakan lebih sering dan lebih lama dari yang direncanakan (1 jam sehari)
- Penggunaan internet untuk mengakses layanan internet lebih dari 6 jam sehari atau 6-10 jam sehari (Buente & Robbin, 2008).
- d. Usaha yang gagal dalam mengendalikan penggunaan internet.
- Buente & Robbin (2008) menjelaskan bahwa pelajar yang menghabiskan waktu dalam mengakses internet, secara tidak langsung akan berkurang waktu belajarnya. Para pelajar menghabiskan waktu setiap hari untuk mencari teman baru dan melakukan *chat* via *facebook*. Mereka kehilangan waktu efektif untuk urusan akademik, minimal satu jam dalam seminggu.
- e. Kegiatan-kegiatan yang penting, seperti kegiatan sosial, pekerjaan, atau rekreasi, dihentikan atau berkurang partisipasinya karena penggunaan internet yang berlebihan.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek atau kriteria kecanduan terhadap penggunaan internet peneliti memilih kriteria menurut Young (2009), yaitu merasa senang ketika *online*, tidak senang ketika *offline*, perhatian hanya tertuju pada internet, penggunaan meningkat, tidak mampu mengatur penggunaan

internet, berani kehilangan karena internet, dan menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah. Alasan peneliti memilih aspek-aspek tersebut karena sesuai dengan aspek-aspek yang muncul saat peneliti melakukan survei di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Temanggung tentang kecanduan internet.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Internet

Menurut Young (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet adalah sebagai berikut :

a. *unlimited* akses atau akses penggunaan internet yang mudah dan tanpa batas

Menurut Young (2008), individu yang mengalami kecanduan terhadap penggunaan internet merasa puas dengan kemudahan akses internet yang tanpa batas. Individu tersebut belum mampu menentukan tujuan yang jelas dari penggunaan internet sehingga terpengaruh oleh kecepatan dan kemudahan dalam mengakses internet.

b. konformitas teman sebaya yang tinggi

Remaja sangat beresiko terhadap penggunaan media interaktif karena dari awal sudah dikenalkan oleh orangtua mereka dengan teknologi Internet di masa kanak-kanaknya. Lingkungan terdekat remaja adalah teman sebayanya. Remaja meniru dan menyesuaikan diri dengan teman sebayanya yang telah mengubah perilaku keseharian mereka dengan menggunakan media interaktif (Young, 2009).

c. kontrol diri kurang

Kecanduan terhadap penggunaan internet bisa terjadi salah satunya karena secara berulang individu tersebut gagal dalam mengontrol atau menghentikan penggunaan internet sehingga melebihi dari waktu yang telah ditargetkan (Young, 1996).

d. waktu luang yang banyak.

Individu dengan waktu luang yang banyak dan tidak disibukkan dengan aktivitas pekerjaan yang padat, berusaha untuk *online* di waktu senggangnya atau mengambil jam kerja untuk menggunakan internet (Young, 1996).

Mark, Murray, Evans, & Willig (2004) mengungkapkan bahwa kecanduan merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan ketergantungan yang dimiliki individu, baik secara fisik maupun secara psikologis dalam suatu aktivitas, seperti meminum minuman keras atau mengkonsumsi obat-obatan dengan keadaan di bawah kontrol kesadaran. Terjadinya kecanduan disebabkan adanya hal-hal berikut ini :

- a. Keinginan yang kuat untuk selalu terlibat dalam perilaku tertentu (terutama ketika kesempatan untuk terlibat dalam perilaku tertentu tidak dapat dilakukan).
- b. Adanya kegagalan dalam melakukan kontrol terhadap perilaku, yaitu individu merasakan ketidaknyamanan dan stres ketika perilaku ditunda atau dihentikan.
- c. Terjadinya perilaku yang terus-menerus walaupun telah ada fakta yang jelas bahwa perilaku tersebut mengarah kepada permasalahan.

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet peneliti memilih konformitas teman sebaya dan kontrol diri sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet. Alasan peneliti memilih konformitas teman sebaya dan kontrol diri sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet adalah sesuai dengan hasil penelitian Masya & Candra (2016) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara konformitas teman sebaya dan kecanduan terhadap penggunaan internet dengan nilai $r = 0,817$.

Konformitas teman sebaya merupakan proses penting pada remaja. Menurut Erikson (dalam Hendriati, 2006), seorang remaja bukan hanya sekedar mempertanyakan siapa dirinya, tetapi juga bagaimana dan dalam konteks apa atau dalam kelompok apa seorang remaja bisa menjadi bermakna dan berarti. Pendapat di atas menegaskan bahwa keinginan untuk diakui dan diterima dalam kelompok akan menjadi fokus remaja dalam berinteraksi di lingkungan sosial sehingga menyebabkan timbulnya konformitas teman sebaya. Hurlock (1994) menjelaskan bahwa kebutuhan untuk diterima dalam kelompok teman sebaya menyebabkan remaja melakukan perubahan sikap agar perilakunya sesuai dengan perilaku anggota kelompok teman sebayanya. Remaja cenderung mengikuti apa yang dilakukan teman sebaya dalam kelompoknya dan kurang mpedulikan apa akibat untuk diri mereka sendiri. Sesuai dengan pendapat Erikson (dalam Hendriati, 2006) dan Hurlock (1994), individu, yang dalam hal ini adalah remaja, mempunyai keinginan untuk diterima dan diakui keberadaannya dalam berinteraksi sosial dan mereka cenderung mengikuti apa yang dilakukan

kelompok teman sebaya sehingga kurang mpedulikan dampak untuk diri mereka sendiri. Apabila pendapat ini dihubungkan dengan hasil penelitian Masya & Candra (2016) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara konformitas teman sebaya dan kecanduan terhadap penggunaan internet, ketika konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh yang tinggi, kecenderungan remaja untuk berperilaku yang mengarah pada kecanduan terhadap penggunaan internet menjadi tinggi. Ketika konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh yang rendah, kecenderungan remaja untuk berperilaku yang mengarah pada kecanduan terhadap penggunaan internet menjadi rendah.

Faktor lain yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan faktor penting yang mempengaruhi kecanduan internet pada remaja. Perilaku kecanduan Internet ini dapat menurun apabila terdapat kontrol diri yang tinggi pada individu. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Tarigan (2013) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan terhadap penggunaan internet. Calhoun & Acocella (1990) juga mengemukakan secara khusus mengenai kontrol diri pada individu. Ada dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol dirinya secara berkelanjutan. Pertama, individu hidup dalam kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya, individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya sehingga dalam rangka pemenuhan tuntutan tersebut, diperlukan pengontrolan diri untuk mencapai standar yang berlaku di masyarakat agar individu tidak berperilaku

menyimpang. Sesuai dengan pendapat Calhoun & Acocella (1990), individu dituntut untuk mengontrol dirinya agar tidak berperilaku menyimpang dan tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Perilaku kecanduan terhadap penggunaan layanan internet merupakan suatu perilaku yang mengganggu kenyamanan orang lain karena individu menjadi malas untuk berkomunikasi dengan orang di sekitarnya. Selain itu, rasa empatipun menjadi berkurang (Andari, 2010). Untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku kecanduan terhadap layanan internet, maka kontrol diri ditingkatkan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Tarigan (2013), yaitu terdapat hubungan antara kontrol diri dan perilaku kecanduan terhadap internet. Perilaku kecanduan terhadap penggunaan internet dapat menurun atau dihilangkan dengan meningkatkan kontrol diri pada diri individu agar individu tidak berperilaku menyimpang dan berperilaku yang mengganggu kenyamanan orang lain.

Hasil penelitian Tarigan (2013), hasil penelitian Masya & Candra (2016), serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan Internet menurut Young (2004) memperkuat alasan peneliti untuk memilih konformitas teman sebaya dan kontrol diri sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet.

B. Konformitas Teman Sebaya

1. Pengertian Konformitas Teman Sebaya

Pada situasi-situasi tertentu, individu cenderung merespon dengan berbagai cara. Pada situasi ambigu, individu merespon dengan menyamakan

perilakunya dengan orang lain. Mengikuti atau merubah perilaku agar sesuai dengan kebanyakan orang disebut dengan konformitas (Myers, 2012). Tanpa adanya konformitas, maka pada situasi-situasi tertentu akan terjadi kekacauan sosial. Hal ini dikarenakan setiap orang berperilaku berbeda-beda dengan orang lain sehingga konformitas menjadi suatu hal yang membantu dalam keberlangsungan kehidupan sosial. Konformitas menjadi suatu hal yang negatif ketika individu mengikuti perilaku anggota kelompok yang berperilaku negatif dan individu merubah perilakunya agar sesuai dengan kelompok tersebut.

Wiggins (dalam Baron & Byrne, 2005) mengartikan konformitas sebagai kecenderungan untuk mengikuti keinginan dan norma kelompok. Taylor (dalam Baron & Byrne, 2005) mendefinisikan konformitas sebagai bentuk tendensi seseorang untuk mengubah keyakinan atau perilaku agar sesuai dengan perilaku orang lain.

Myers (2012) mengartikan konformitas sebagai perubahan perilaku atau kepercayaan seseorang sebagai hasil dari tekanan kelompok yang nyata atau hanya berdasarkan imajinasi. Sears (2005) mengungkapkan bahwa konformitas merupakan suatu bentuk penyesuaian diri dalam bertingkah laku terhadap orang lain sehingga menjadi sama atau identik dalam mencapai suatu tujuan tertentu.

Sullivan (dalam Santrock, 2007) berpendapat bahwa kedekatan seorang remaja dengan sahabatnya merupakan suatu pemenuhan kebutuhan sosialnya di dalam kehidupan remaja. Kedekatan dengan sahabat memotivasi remaja untuk menjalankan kehidupannya sehari-hari. Karakteristik teman sebaya berpengaruh

terhadap perkembangan remaja. Indeks prestasi teman-teman sebaya merupakan suatu alat prediksi yang penting dari pencapaian yang positif di sekolah. Pada usia remaja awal, remaja banyak menyesuaikan diri terhadap standar kawan sebayanya.

Santrock (2003) berpendapat bahwa teman sebaya adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Menurut Erikson (dalam Hendriati, 2006), seorang remaja bukan sekedar mempertanyakan siapa dirinya, tetapi bagaimana dan dalam konteks apa atau dalam kelompok apa remaja tersebut bisa menjadi bermakna dan berarti. Pendapat di atas menegaskan bahwa keinginan untuk diakui dan diterima dalam kelompok akan menjadi fokus remaja dalam berinteraksi di lingkungan sosialnya. Hal ini yang menyebabkan timbulnya konformitas teman sebaya.

Havighurst (dalam Hurlock, 1994) berpendapat bahwa kelompok teman sebaya adalah suatu kelompok yang terdiri atas remaja yang mempunyai usia, sifat, dan tingkah laku yang sama. Ciri-ciri utamanya adalah timbul persahabatan diantara para remaja.

Kuatnya pengaruh kelompok teman sebaya menyebabkan remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama teman sebayanya di dalam suatu kelompok. Kelompok teman sebaya memiliki aturan tertentu yang harus dipatuhi oleh anggota kelompok tersebut. Penyesuaian remaja terhadap norma sehingga berperilaku sama dengan kelompok teman sebayanya disebut konformitas (Mönks, 2004).

Konformitas teman sebaya adalah suatu perilaku atau sikap yang diikuti oleh individu dikarenakan individu tersebut berusaha menyesuaikan diri dengan teman sebaya dalam kelompoknya agar individu tersebut diterima dalam kelompok tersebut (Mönks, 2004).

Dasar utama dari konformitas adalah ketika individu melakukan aktivitas, yang di dalamnya terdapat dorongan yang kuat untuk melakukan sesuatu yang sama dengan yang lain, walaupun tindakan tersebut merupakan tindakan dengan cara-cara yang menyimpang. Remaja yang mempunyai tingkat konformitas tinggi akan lebih banyak tergantung pada aturan dan norma yang berlaku di dalam kelompoknya sehingga remaja cenderung mengatribusikan setiap aktivitasnya sebagai usaha kelompok, bukan usaha remaja itu sendiri (Mönks, 2004).

Hurlock (1994) menjelaskan bahwa kebutuhan untuk diterima dalam kelompok teman sebaya menyebabkan remaja melakukan perubahan sikap dan berperilaku sesuai dengan perilaku anggota kelompok teman sebayanya. Remaja cenderung mengikuti apa yang dilakukan teman sebaya dalam kelompoknya dan kurang mepedulikan apa akibat untuk diri mereka sendiri. Hal ini dilakukan oleh para remaja agar mendapatkan persetujuan dari kelompok dan diakui keberadaannya.

Terdapat dua jenis proses dari pembentukan konformitas teman sebaya, yaitu *peer selection* dan *peer socialization*. *Peer selection* adalah proses memilih teman yang mempunyai kesamaan dengan diri individu tersebut. Secara teoretis dan empiris, proses pemilihan seorang sahabat sangat

dipengaruhi oleh kesamaan yang ada pada diri remaja tersebut sehingga mereka lebih selektif dalam memilih teman dekatnya. Persahabatan muncul karena adanya kesamaan pada diri masing-masing individu ([Newcomb](#); Tesser, Campbell, & Smith; Urberg, dkk. dalam Goodwin, Mrug, & Borch, 2011). Di sisi lain, *peer socialization* merupakan proses pencarian teman dengan mempengaruhi satu sama lain sehingga mereka akan terus mencari teman yang memiliki kesamaan dengan dirinya dan hal ini akan berlangsung secara terus-menerus (Goodwin, Mrug, & Borch, 2011).

Berdasarkan pemaparan beberapa definisi konformitas teman sebaya, maka dapat disimpulkan bahwa konformitas teman sebaya adalah penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu terhadap suatu kelompok yang memiliki tingkat usia dan kedewasaan yang sama karena aturan yang berlaku di komunitas tersebut.

2. Aspek-aspek Konformitas Teman Sebaya

Sears (2005) mengungkapkan aspek-aspek konformitas meliputi kekompakan, kesepakatan, dan ketaatan. Penjelasan aspek-aspek konformitas teman sebaya adalah sebagai berikut :

- a. Kekompakan adalah jumlah kekuatan yang menyebabkan orang lain tertarik pada suatu kelompok sehingga membuat individu tetap ingin menjadi anggota kelompok tersebut. Kekompakan terdiri atas penyesuaian diri dan pengetahuan terhadap kelompok. Kekompakan mempengaruhi konformitas karena eratnya hubungan antarindividu yang membuat individu tersebut menyesuaikan diri dan memiliki keinginan kuat untuk menjadi anggota

- kelompok tersebut. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008), kompak adalah bersatu padu (dalam menanggapi atau menghadapi suatu perkara dsb.). Kekompakan adalah perihal kompak.
- b. Kesepakatan adalah hasil musyawarah atau rapat dari kelompok agar individu dapat menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku di kelompok tersebut. Apabila kesepakatan kelompok tidak tercapai, terjadi penurunan tingkat konformitas karena kesepakatan terdiri atas kepercayaan dan kesamaan pendapat antarkelompok. Apabila antaranggota kelompok tidak saling percaya dan berselisih pendapat, maka tingkat konformitas mengalami penurunan. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008), sepakat adalah (1) setuju; semufakat; sependapat; (2) seia sekata. Kesepakatan adalah perihal sepakat; konsensus.
- c. Ketaatan adalah tekanan dalam kelompok untuk rela melakukan tindakan dan mematuhi aturan di kelompok walaupun tidak sesuai dengan keinginan individu tersebut, yang dalam hal ini acuannya adalah remaja. Remaja di dalam kelompok diharapkan dapat berkerja sama dan menjaga kepercayaan anggota kelompoknya. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008), ketaatan adalah (1) kepatuhan; (2) kesetiaan; (3) kesalehan.

Menurut Baron & Byrne (2005), aspek-aspek konformitas teman sebaya adalah sebagai berikut :

a. Aspek normatif

Aspek normatif mengungkap adanya perbedaan atau penyesuaian persepsi, perbedaan keyakinan, dan penyesuaian perilaku individu sebagai akibat dari

pemenuhan penghargaan kelompok agar memperoleh persetujuan, sehingga terhindar dari penolakan dan memperoleh penerimaan dari kelompok. Aspek normatif ini juga disebut sebagai aspek sosial normatif.

b. Aspek informatif

Aspek informatif mengungkap adanya perbedaan atau penyesuaian persepsi, perbedaan keyakinan, dan penyesuaian perilaku individu sebagai akibat adanya kepercayaan terhadap informasi yang dianggap bermanfaat dalam suatu kelompok. Aspek informatif ini juga disebut aspek sosial informatif.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek konformitas teman sebaya di atas, peneliti memilih aspek-aspek kekompakan, kesepakatan, dan ketaatan oleh Sears (2005). Alasan peneliti memilih aspek-aspek konformitas teman sebaya menurut Sears (2005) karena aspek-aspek konformitas teman sebaya menurut Sears (2005) berkaitan dengan teori kecanduan internet oleh Young (2009).

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Calhoun & Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang. Ketika berinteraksi dengan orang lain, individu akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi diri individu. Calhoun & Acocella (1990) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol dirinya secara berkelanjutan. Pertama, individu hidup dalam kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya, individu harus mengontrol

perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya sehingga dalam rangka pemenuhan tuntutan tersebut, diperlukan pengontrolan diri untuk mencapai standar yang berlaku di masyarakat agar individu tidak berperilaku menyimpang.

Baumeister, Vohs, & Tice (2007) mengungkapkan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan untuk mengubah respon diri agar sesuai dengan standar, seperti nilai, moral, dan ekspektasi sosial, serta untuk mendukung pencapaian target seseorang dalam rangka pemenuhan tujuan jangka panjang. Ketika ada tujuan dan target yang akan dicapai, maka kerja kontrol diri bisa diatur sesuai dengan kondisi individu tersebut. Respon ini dapat berupa pikiran, perubahan emosi, regulasi dorongan, dan perubahan perilaku (Baumeister & Vohs, 2012). Konsep utama kontrol diri adalah proses menetapkan pilihan atau mengubah respons pada saat berhadapan dengan perilaku yang cenderung kurang sesuai (Ramdhani, 2016).

Kontrol diri merupakan upaya untuk menghambat reaksi otomatis, kebiasaan, atau perilaku yang dibawa sejak kecil, desakan emosi, atau hasrat yang dapat mengganggu tujuan utama (Muraven, Shmueli, & Burkley, 2006). Carver & Scheir (2000) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan proses yang memandu dan memonitor perilaku sehingga kontrol diri yang rendah dikaitkan dengan sebagian besar masalah-masalah perilaku. Masalah-masalah perilaku tersebut diantaranya adalah adiksi internet (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Gailliot & Baumeister, 2007).

Kontrol diri dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas (De Wall, Baumeister, Stillman, & Gailliot, 2005). Penjelasan lain juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki sifat pengendalian diri yang rendah lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku kriminal dan menyimpang dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi (Mc Mullen, 1999).

Kemampuan untuk mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa perlu dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman pada masa kanak-kanak (Hurlock, 1990).

Berdasarkan pemaparan beberapa definisi kontrol diri di atas, maka kontrol diri adalah kemampuan untuk mengubah respon diri agar sesuai dengan standar, seperti nilai, moral, dan ekspektasi sosial, serta untuk mendukung pencapaian target seseorang dalam rangka pemenuhan tujuan jangka panjang.

2. Aspek - Aspek Kontrol Diri

Menurut Baumeister (dalam Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), kontrol diri memiliki empat aspek utama. Penjelasan aspek-aspek kontrol diri tersebut adalah sebagai berikut :

a. Kontrol terhadap pikiran

Kontrol terhadap pikiran adalah penilaian regulasi diri individu dalam melakukan tugas sehari-hari. Kontrol ini berkaitan dengan fungsi kognitif, seperti proses penilaian, pemrosesan informasi, dan interpretasi.

b. Kontrol terhadap emosi

Kontrol terhadap emosi adalah penilaian terhadap diri individu agar memahami perasaan sesuai dengan pengalaman hidupnya. Kontrol terhadap emosi ini berkaitan dengan afeksi, seperti menunjukkan rasa belasungkawa terhadap teman atau tetangga.

c. Kontrol terhadap impuls

Kontrol terhadap impuls adalah kontrol seseorang untuk menahan dorongan atau godaan yang melibatkan tindakan yang bisa menyakiti diri atau orang lain. Kontrol ini berkaitan dengan neural, seperti bereaksi terhadap suatu kejadian.

d. Kontrol terhadap performa

Kontrol terhadap performa adalah penilaian kecenderungan individu dalam melakukan suatu tindakan yang responsif dengan pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan atau bertindak. Kontrol ini berkaitan dengan psikomotorik dan perilaku, seperti menahan diri untuk bersuara pelan di dalam perpustakaan.

Zhu, Luo, Taishengcai, & Liu (2014) mengungkapkan ada empat aspek kontrol diri, yaitu aliran pemikiran, perubahan emosi, impuls yang tidak

diinginkan, dan perilaku impulsif. Penjelasan dari aspek-aspek kontrol diri tersebut adalah sebagai berikut :

a. Aliran pemikiran

Aliran pemikiran merupakan aliran pikiran individu yang mempunyai pola pemikiran masing-masing dalam memandang suatu masalah, membuat keputusan, dan melakukan tindakan.

b. Perubahan emosi

Perubahan emosi adalah keadaan ketika elemen-elemen diri dapat melakukan perubahan pada emosi setelah mempertimbangkan suatu keadaan tertentu.

c. Impuls yang tidak diinginkan

Dalam kondisi ini, individu berada dalam situasi-situasi yang tidak diinginkan dan cenderung akan menganggap bahwa keadaan tersebut sebagai faktor penghambat dalam melakukan suatu tindakan.

d. Perilaku impulsif

Perilaku impulsif merupakan tindakan spontan atau tiba-tiba yang muncul pada diri individu sebagai bentuk respons terhadap stimulus dari lingkungan.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek kontrol diri di atas, peneliti memilih aspek-aspek kontrol terhadap pikiran, kontrol terhadap emosi, kontrol terhadap impuls, dan kontrol terhadap performa (Baumeister dalam Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Alasan peneliti memilih aspek-aspek kontrol diri menurut Baumeister (dalam Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) karena aspek-aspek

kontrol diri menurut Baumeister (dalam Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) berkaitan dengan kriteria kecanduan terhadap internet menurut Young (2009).

D. Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya dengan Kecanduan Internet

Menurut Erikson (dalam Hendriati, 2006), seorang remaja bukan sekedar mempertanyakan siapa dirinya, tapi bagaimana dan dalam konteks apa atau dalam kelompok apa dia bisa menjadi bermakna dan dimaknakan. Pendapat di atas menegaskan bahwa keinginan untuk diakui dan diterima dalam kelompok akan menjadi fokus remaja dalam berinteraksi di lingkungan sosial yang menyebabkan timbulnya konformitas teman sebaya.

Alasan seseorang melakukan konformitas (Baron & Byrne, 2005) dikarenakan seseorang akan mempelajari bahwa dengan melakukan konformitas bisa membantu untuk mendapatkan persetujuan dan penerimaan yang diinginkan. Apabila dihubungkan dengan kecanduan terhadap penggunaan internet, maka konformitas teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet, sesuai dengan hasil penelitian Masya & Candra (2016) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara konformitas teman sebaya dan kecanduan internet dengan nilai $r = 0,817$ dan hasil penelitian Nan & Fang (2015) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara konformitas teman sebaya dan kecanduan internet dengan nilai $r = 0,621$.

Hurlock (1994) menjelaskan bahwa kebutuhan untuk diterima dalam kelompok teman sebaya menyebabkan remaja melakukan perubahan sikap dan

perilaku sesuai dengan perilaku anggota kelompok teman sebaya. Remaja cenderung mengikuti apa yang dilakukan teman sebaya dalam kelompoknya dan kurang mempedulikan apa akibat untuk diri mereka sendiri.

Sesuai dengan pendapat Erikson (dalam Hendriati, 2006) dan Hurlock (1994), remaja mempunyai keinginan untuk diterima dan diakui keberadaannya dalam berinteraksi sosial dan mereka cenderung mengikuti apa yang dilakukan kelompok teman sebayanya sehingga kurang mempedulikan dampak untuk diri mereka sendiri. Apabila pendapat Erikson (dalam Hendriati, 2006) dan Hurlock (1994) dihubungkan dengan hasil penelitian Masya & Candra (2016) dan Nan & Fang (2015) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan positif antara konformitas teman sebaya dan kecanduan terhadap penggunaan internet, maka konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh terhadap kecanduan internet.

Aspek-aspek konformitas adalah kekompakan, kesepakatan, dan ketaatan (Sears, 2005). Kekompakan adalah jumlah kekuatan yang menyebabkan orang lain tertarik pada suatu kelompok sehingga membuat individu tetap ingin menjadi anggota kelompok tersebut. Kekompakan mempengaruhi eratnya hubungan yang membuat individu menyesuaikan diri dan memiliki keinginan kuat untuk menjadi anggota kelompok tersebut. Aspek kekompakan ini dapat mempengaruhi salah satu aspek kecanduan internet, yaitu berani kehilangan karena internet. Penjelasannya adalah sebagai berikut. Aspek kekompakan ini terjadi karena di dalam kelompok teman sebaya tersebut semua atau sebagian besar anggotanya menunjukkan perilaku kecanduan internet, sebagai bentuk kekompakan mereka terhadap kelompok karena di dalamnya ada proses penyesuaian diri dengan

kelompok teman sebayanya sehingga siswa berani kehilangan karena internet karena penggunaan internet yang berlebihan. Pecandu internet, yang dalam hal ini siswa di sekolah, telah menerima resiko kehilangan studi, kehilangan waktu belajar, serta tenaga dan pikiran. Berkaitan dengan psikologi pendidikan, remaja, yang dalam hal ini siswa-siswi di sekolah, mempunyai tugas utama mereka, yaitu belajar. Selain belajar, mereka mempunyai tanggung jawab untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan di sekolah agar proses belajar-mengajar berjalan dengan lancar. Salah satunya adalah dengan bersosialisasi dan bermasyarakat di lingkungan sekolahnya. Hal ini membuat mereka terbentuk rasa tanggung jawabnya, baik tanggung jawab secara individu maupun tanggung jawab secara sosial (Hurlock, 1990).

Aspek kedua adalah kesepakatan. Kesepakatan adalah hasil musyawarah atau rapat dari kelompok agar individu dapat menyesuaikan diri dan mematuhi aturan yang berlaku di kelompok tersebut. Apabila kesepakatan kelompok tidak tercapai, terjadi penurunan tingkat konformitas. Kesepakatan terdiri atas kepercayaan, kesamaan pendapat, dan penyimpangan pendapat antarkelompok (Sears, 2005). Aspek kesepakatan dapat mempengaruhi salah satu aspek kecanduan internet, yaitu tidak mampu mengatur penggunaan internet. Penjelasanannya adalah sebagai berikut. Kelompok teman sebaya di lingkungan sekolah tersebut telah menyepakati suatu aturan yang tidak tertulis, yang dalam hal ini adalah menggunakan internet dengan batas pemakaian tidak terhingga atau lebih dari 6-10 jam sehari, sehingga semua atau sebagian besar anggotanya membentuk kesepakatan terhadap kelompok teman sebayanya karena di dalamnya ada proses

kepercayaan dan kesamaan pendapat dengan kelompok teman sebayanya. Proses ini yang membuat pecandu internet tidak mampu mengatur penggunaan internet karena terbentur aturan tidak tertulis yang telah disepakati kelompok teman sebayanya. Apabila tidak memenuhi aturan tersebut, pecandu internet, yang dalam hal ini siswa di sekolah, tidak diterima di dalam lingkungan tersebut.

Aspek ketiga adalah ketaatan. Menurut Sears (2005), ketaatan adalah tekanan dalam kelompok untuk rela melakukan tindakan dan mematuhi aturan di kelompok walaupun tidak sesuai dengan keinginan individu tersebut, yang dalam hal ini acuannya adalah remaja. Remaja di dalam kelompok diharapkan dapat taat dan patuh terhadap aturan yang telah disepakati, walaupun aturan tersebut tidak sesuai dengan keinginannya. Aspek ketaatan dalam kelompok teman sebaya mempengaruhi aspek perilaku kecanduan terhadap penggunaan internet, yaitu tidak mampu mengatur penggunaan internet. Penjelasan adalah sebagai berikut. Remaja, dalam hal ini siswa-siswi di sekolah, patuh dan taat pada aturan yang telah disepakati kelompok teman sebayanya, yaitu menggunakan internet untuk berkomunikasi dengan kelompok teman sebayanya, walaupun tidak sesuai dengan keinginan mereka. Hal ini menyebabkan mereka tidak mampu mengatur penggunaan internet.

Konformitas teman sebaya mengambil peran penting dalam kemunculan perilaku kecanduan internet. Terdapat dua jenis proses konformitas teman sebaya, yaitu *peer selection* dan *peer socialization*. Apabila dihubungkan dengan kecanduan internet, maka konformitas teman sebaya terbentuk dari *peer socialization*. *Peer socialization* terjadi karena teman yang satu mempengaruhi

teman yang lain yang memiliki kesamaan dan hal itu berlangsung terus menerus (Goodwin, Mrug, dan Borch, 2011).

Kecanduan terhadap internet terjadi karena pengaruh dari teman-teman sebaya, yang dalam hal ini adalah siswa-siswi Sekolah Menengah Atas pada usia remaja pertengahan, yang mempunyai aktivitas yang sama, yaitu *online* di internet. Aspek-aspek kecanduan terhadap internet menurut Young (2009) adalah merasa senang ketika *online*, tidak senang ketika *offline*, perhatian hanya tertuju pada internet, penggunaan meningkat, tidak mampu mengatur penggunaan internet, berani kehilangan karena internet, dan menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah. Penjelasananya adalah sebagai berikut. Aspek merasa senang ketika *online* dan tidak senang ketika *offline* ini bisa muncul apabila remaja dalam suatu komunitas melakukan aktivitas *online* secara bersamaan sehingga mereka saling mempengaruhi teman-temannya untuk *online* dan membuat mereka menjadi terkucil apabila tidak *online* di internet. Hal ini secara tidak langsung membuat seorang remaja menjadi tidak senang ketika *offline*. Dalam hal ini, telah terjadi kesepakatan antara remaja yang satu dengan yang lain agar tetap melakukan aktivitas *online* di internet. Apabila remaja melakukan aktivitas *online* tanpa sepengetahuan kelompoknya, maka dianggap tidak menyepakati aturan yang telah dibuat sebelumnya. Hal ini juga menunjukkan kekompakan dari kelompok teman sebaya tersebut. Remaja diminta agar tetap taat pada aturan, yaitu sama-sama melakukan aktivitas *online*. Dan pada akhirnya perhatian mereka hanya tertuju pada internet, berani kehilangan karena

internet, dan akhirnya berujung pada menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah.

Berdasarkan hasil penelitian Masya & Candra (2016) dan Nan & Fang (2015), maka terdapat hubungan antara konformitas teman sebaya dan kecanduan terhadap penggunaan internet. Apabila konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh yang tinggi, maka kecanduan terhadap penggunaan internet menjadi tinggi. Apabila konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh yang rendah, maka kecanduan terhadap penggunaan internet menjadi rendah.

E. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet

Kecanduan terhadap internet adalah hilangnya kontrol individu dalam mengakses layanan media interaktif, sehingga menjadi perilaku kompulsif yang membuat perilaku keseharian individu mengalami perubahan dan dapat memunculkan konsekuensi negatif serta dampak negatif pada kesejahteraan individu (Young, 2009).

Tarigan (2013) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *internet addiction*, sebagaimana halnya kecanduan obat-obatan, alkohol, dan judi, akan mengakibatkan kegagalan akademis, menurunkan kinerja, perselisihan dalam perkawinan bahkan perceraian. Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk terkoneksi dengan internet dan melakukan kegiatan bersamanya adalah cikal bakal dari lahirnya bentuk kecanduan ini. Hasil penelitian Tarigan (2013) menyebutkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan terhadap penggunaan internet.

Peneliti lain menyebutkan dalam hasil penelitiannya bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan *internet addiction* pada mahasiswa (Ningtyas, 2012). Pecandu internet tidak dapat menghentikan keinginan untuk *online* sehingga kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya (Young, 1996).

Berdasarkan hasil penelitian Tarigan (2013) dan Ningtyas (2012), maka terdapat hubungan antara kontrol diri dan kecanduan terhadap penggunaan layanan internet.

Carver & Scheier (2000) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan proses yang memandu dan memonitor perilaku sehingga kontrol diri yang rendah dikaitkan dengan sebagian besar masalah-masalah perilaku, yang dalam hal ini adalah kecanduan internet.

Aspek-aspek kontrol diri adalah kontrol terhadap pikiran, kontrol terhadap emosi, kontrol terhadap impuls, dan kontrol terhadap performa (Baumeister dalam Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Aspek kontrol terhadap pikiran atau yang bisa disebut kontrol terhadap kognitif ini menyebabkan individu merespon sesuatu sesuai dengan stimulus yang didapatkannya walaupun hal tersebut kurang sesuai (Ramdhani, 2016). Hal ini sejalan dengan pendapat Carver & Scheier (2000) yang menyatakan bahwa kontrol diri berfungsi untuk memandu dan memonitor perilaku. Apabila kontrol diri rendah, maka akan bermunculan masalah-masalah perilaku, yang salah satunya adalah kecanduan terhadap Internet (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Gailliot & Baumeister, 2007). Apabila dihubungkan dengan salah satu aspek kecanduan terhadap internet, yaitu perhatian hanya tertuju pada internet, kontrol

terhadap pikiran atau kognitif berperan penting di sini. Individu yang mempunyai kontrol kognitif yang baik, akan mampu memandu dan memonitor perilakunya agar pikiran tidak terus-menerus tertuju pada internet.

Pada aspek kontrol terhadap emosi, Baumeister & Vohs (2012) mengungkapkan bahwa respon kontrol diri salah satunya adalah perubahan emosi. Aspek kontrol terhadap emosi ini berhubungan dengan aspek perilaku kecanduan terhadap internet, yaitu merasa tidak senang ketika *offline*. Penjelasanannya adalah sebagai berikut. Individu dengan kontrol emosi yang rendah merasa tidak senang ketika *offline*. Individu merasakan ketidaknyamanan, murung, atau cepat tersinggung ketika berusaha untuk menghentikan penggunaan internet (Young, 1996). Individu dengan kontrol emosi yang tinggi, dapat menghambat reaksi otomatis, kebiasaan, atau perilaku pada dirinya sehingga tidak memunculkan respon emosi yang negatif (merasakan ketidaknyamanan, marah, murung, atau cepat tersinggung), yaitu kecanduan terhadap penggunaan internet, yang dapat mengganggu tujuan utamanya sebagai seorang pelajar di sekolah.

Aspek kontrol terhadap impuls berhubungan dengan aspek kecanduan terhadap internet, yaitu merasa senang ketika *online* dan perhatian hanya tertuju kepada internet. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut. Bickel, Quisenberry, Moody, & Wilson (2015) mengatakan bahwa kontrol diri dapat dikonseptualisasi sebagai hasil dari interaksi dari dua model pengambilan keputusan, yaitu pengambilan keputusan impulsif dan pengambilan keputusan eksekutif. Perilaku mengakses internet yang tidak terkendali (selama lebih dari 6-10 jam sehari atau lebih) atau sudah mengarah pada adiksi dapat terjadi karena individu dikuasai

oleh pengambilan keputusan impulsif. Sebagai konsekuensinya, terjadi pola permintaan pemenuhan kepuasan yang impulsif untuk memberi kesenangan (Ramdhani, 2016). Pada konteks ini, adiksi merupakan hasil dari pengambilan keputusan impulsif yang memiliki lebih banyak kendali daripada pengambilan keputusan eksekutif (Bickel, Quisenberry, Moody, & Wilson, 2015). Individu yang mempunyai kontrol terhadap impuls yang rendah akan terus-menerus mencoba untuk *online* di internet sehingga merasa senang ketika *online*. Individu yang sudah mengarah pada adiksi terhadap internet mengambil keputusan secara impulsif (Bickel, dkk., 2015) yang bertujuan untuk meningkatkan *dopamine* di otak, yaitu pada sistem limbik dan paralimbik, sesuai dengan penjelasan Bickel, dkk (2015) yang menyatakan bahwa pengambilan keputusan impulsif peka terhadap penurunan tingkat *dopamine* dan memicu perilaku impulsif, yang dalam hal ini adalah penggunaan internet yang mengarah pada adiksi, dan perilaku spontan untuk mencari sumber *dopamine*. Hal ini bertujuan untuk permintaan pemenuhan kepuasan impulsif agar mendapatkan kesenangan (Ramdhani, 2016).

Aspek kontrol terhadap performa berkaitan erat dengan aspek kecanduan terhadap penggunaan internet, yaitu berani kehilangan waktu karena internet dan menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah. Penjelasananya adalah sebagai berikut. Sarafino & Smith (2012) dan Tarullo, dkk. (2009) menjelaskan bahwa perkembangan kontrol diri dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, lingkungan, keluarga, dan budaya. Individu dengan kontrol yang tinggi terhadap performa akan menyelesaikan masalah dengan menghadapi masalah tersebut, bukan internet sebagai pelarian dari penyelesaian

masalah tersebut. Individu juga memilih untuk menyelesaikan tugas-tugas di sekolah atau pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya sebagai anggota masyarakat. Hal ini dikarenakan kontrol diri pada diri individu merubah performa mereka untuk mengurangi agresivitas mereka terhadap penggunaan internet sehingga dapat melakukan penyesuaian psikologis yang baik, menjalin hubungan interpersonal yang baik, dan meningkatkan prestasi akademik (Hagbin, Shaterian, Hosseinzadeh, & Griffiths (2013); Özdemir, Kuzucu, & Ak (2014); dan Tangney, Baumeister, & Boone (2004). Apabila kontrol terhadap performa rendah, maka dampak buruk yang terjadi adalah masalah psikologis, sosial, dan pekerjaan pada keberlangsungan kehidupan individu yang bersangkutan.

Berdasarkan pemaparan hubungan antaraspek tersebut di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri berkorelasi dengan kecanduan penggunaan internet sesuai dengan hasil penelitian Ningtyas (2012) dan Tarigan (2013), yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku kecanduan internet. Apabila kontrol diri tinggi, maka perilaku kecanduan terhadap penggunaan internet rendah. Apabila kontrol diri rendah, maka perilaku kecanduan terhadap penggunaan internet tinggi.

F. Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya dan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet

Menurut Young (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet adalah *unlimited* akses atau akses penggunaan

internet yang mudah dan tanpa batas, konformitas teman sebaya yang tinggi, kontrol diri kurang, dan waktu luang yang banyak.

Esen & Gündoğdu (2010) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara konformitas teman sebaya dan kontrol diri terhadap kecanduan penggunaan internet. Yen, Ko, Yen, Chang, & Cheng (2009) juga mengungkapkan hal serupa, yaitu terdapat hubungan antara konformitas teman sebaya dan kontrol diri terhadap kecanduan penggunaan internet.

Pada teori kognisi sosial, Bandura (1986) menjelaskan bahwa manusia fleksibel dan mampu mempelajari berbagai sikap, kemampuan, dan perilaku, serta pembelajaran tersebut lebih banyak merupakan hasil dari pengalaman yang tidak langsung. Walaupun manusia dapat belajar dari pengalaman secara langsung, namun banyak dari apa yang dipelajari didapatkan dari mengobservasi orang lain. Bandura (1986) menyatakan bahwa “Apabila pengetahuan dapat diperoleh hanya melalui akibat dari tindakan seseorang, proses kognitif dan perkembangan sosial akan sangat terbelakang, dan juga akan menjadi sangat melelahkan”.

Ketika individu sudah mengalami kecanduan internet, individu berusaha untuk mengatur dan mengontrol dirinya dengan menggunakan pengalaman yang telah dipelajari sebelumnya. Dalam perspektif kognitif sosial, individu dipandang berkemampuan proaktif dan mengatur diri daripada sebatas mampu berperilaku reaktif dan dikontrol oleh kekuatan biologis atau lingkungan. Selain itu, individu juga dipahami memiliki *self-beliefs* yang memungkinkan mereka berlatih mengukur pengendalian atas pikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Bandura (1986) memperlihatkan bahwa individu membuat dan mengembangkan persepsi

diri atas kemampuan yang menjadi instrumen pada tujuan yang mereka kejar dan pada kontrol yang mereka latih atas lingkungannya (Pajares dan Schunk, 2001).

Teori kognitif sosial mempunyai kontribusi sosial, baik terhadap cara manusia berpikir dan bertindak, maupun pentingnya proses kognitif terhadap motivasi, emosi, dan tindakan. Teori Bandura ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman mengenai bagaimana klien belajar cara berpikir dan berperilaku, baik secara positif maupun secara negatif. Teori kognitif sosial ini juga menjelaskan secara rinci berbagai proses konsep kognitif, seperti kontrol diri.

Apabila dihubungkan dengan penelitian ini, secara langsung maupun tidak langsung, siswa berusaha untuk mengontrol dirinya dan menjaga intensitas konformitas teman sebaya agar tidak kembali pada kecanduan internet. Individu dipandang berkemampuan proaktif dan mengatur diri daripada sebatas mampu berperilaku reaktif dan dikontrol oleh kekuatan biologis atau lingkungan, yang dalam hal ini adalah perilaku kecanduan internet. Selain itu, individu juga dipahami memiliki *self-beliefs* yang memungkinkan mereka berlatih mengukur pengendalian atas pikiran, perasaan, dan tindakan mereka (Bandura, 1986).

Hal ini memperlihatkan bahwa individu membuat dan mengembangkan persepsi diri atas kemampuan yang menjadi instrumen pada tujuan yang mereka kejar dan pada kontrol yang mereka latih atas lingkungannya (Pajares dan Schunk, 2001). Manusia juga mempunyai visi untuk dapat menentukan tujuan, mengantisipasi kemungkinan hasil dari tindakan mereka, dan memilih perilaku yang akan menghasilkan pencapaian yang diinginkan dan menghindari yang tidak

diinginkan. Apabila perilaku sepenuhnya merupakan fungsi dari lingkungan, maka perilaku akan lebih bervariasi dan tidak konsisten karena kita akan terus bereaksi terhadap beragam stimulus lingkungan (Bandura, 1986).

Dalam mengatasi perilaku kecanduan internet, siswa dengan konformitas teman sebaya dan kontrol diri yang baik akan mampu mengurangi tingkat kecanduan terhadap internet. Carver & Scheier (2000) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan proses yang memandu dan memonitor perilaku sehingga kontrol diri yang rendah dikaitkan dengan sebagian besar masalah-masalah perilaku. Masalah-masalah perilaku tersebut diantaranya adalah adiksi terhadap penggunaan internet (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Gailliot & Baumeister, 2007). Dalam penelitian ini, konformitas teman sebaya juga mempengaruhi perilaku kecanduan internet. Pada konformitas teman sebaya, anggota kelompok memiliki pengaruh yang kuat sehingga dapat menyebabkan perilaku-perilaku tertentu pada anggota kelompok (Zebua & Nurdjayadi, 2011). Dalam penelitian ini perilaku tertentu tersebut adalah perilaku kecanduan internet.

Baumeister, Vohs, & Tice (2007) mengungkapkan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan untuk mengubah respon diri agar sesuai dengan standar, seperti nilai, moral, dan ekspektasi sosial, serta untuk mendukung pencapaian target seseorang dalam rangka pemenuhan tujuan jangka panjang. Ketika ada tujuan dan target yang akan dicapai, maka kerja kontrol diri bisa diatur sesuai dengan kondisi individu tersebut. Respon ini dapat berupa pikiran, perubahan emosi, regulasi dorongan, dan perubahan perilaku (Baumeister & Vohs, 2012). Konsep utama kontrol diri adalah proses menetapkan pilihan atau

mengubah respons pada saat berhadapan dengan perilaku yang cenderung kurang sesuai (Ramdhani, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Esen & Gündoğdu (2010) dan Yen, Ko, Yen, Chang, & Cheng (2009), serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet oleh Young (2009), maka terdapat hubungan antara konformitas teman sebaya dan kontrol terhadap kecanduan dalam menggunakan layanan internet. Apabila konformitas teman sebaya tinggi dan kontrol diri rendah, maka kecanduan terhadap penggunaan internet menjadi tinggi. Apabila konformitas teman sebaya rendah dan kontrol diri tinggi, maka kecanduan terhadap penggunaan internet menjadi rendah.

G. Landasan Teori

Ong & Tan (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kecanduan terhadap Internet sering diasosiasikan dengan penyakit mental seperti kecemasan, depresi, *conduct disorder*, dan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD).

Dalam konsep ini, kecanduan terhadap internet meliputi perilaku seseorang dalam penggunaan internet dengan tujuan untuk berinteraksi di dunia maya melalui berbagai layanan internet, seperti *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan lain-lain, sehingga dapat merubah perilaku keseharian orang tersebut, termasuk perilaku pengambilan keputusan yang tidak mungkin dilakukan apabila tidak mengalami kecanduan (Young, 2009).

Dalam kaitannya dengan konformitas teman sebaya dan kontrol diri, dijelaskan bahwa manusia cukup fleksibel dan mampu mempelajari berbagai sikap, kemampuan, dan perilaku, serta cukup banyak dari pembelajaran tersebut yang merupakan hasil dari pengalaman tidak langsung. Walaupun manusia dapat dan memang belajar dari pengalaman langsung, banyak dari apa yang mereka pelajari didapatkan dengan mengobservasi orang lain. Bandura (1986) menyatakan bahwa “Apabila pengetahuan dapat diperoleh hanya melalui akibat dari tindakan seseorang, proses kognitif dan perkembangan sosial akan sangat terbelakang, dan juga akan menjadi sangat melelahkan”.

Individu, yang dalam hal ini siswa di sekolah, dipandang berkemampuan proaktif dan mengatur dirinya, daripada sebatas mampu berperilaku reaktif dan dikontrol oleh kekuatan biologis atau lingkungan, yang dalam hal ini adalah perilaku kecanduan internet. Hal ini memperlihatkan bahwa individu membuat dan mengembangkan persepsi diri atas kemampuan yang menjadi instrumen pada tujuan yang mereka kejar dan pada kontrol yang mereka latih atas lingkungannya (Pajares dan Schunk, 2001). Manusia juga mempunyai visi untuk dapat menentukan tujuan, mengantisipasi kemungkinan hasil dari tindakan mereka, dan memilih perilaku yang akan menghasilkan pencapaian yang diinginkan dan menghindari yang tidak diinginkan. Apabila perilaku sepenuhnya merupakan fungsi dari lingkungan, maka perilaku akan lebih bervariasi dan tidak konsisten karena kita akan terus bereaksi terhadap beragam stimulus lingkungan (Bandura, 1986).

Dalam mengatasi perilaku kecanduan internet, siswa dengan konformitas teman sebaya dan kontrol diri yang baik akan mampu mengurangi tingkat kecanduan terhadap internet. Carver & Scheier (2000) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan proses yang memandu dan memonitor perilaku sehingga kontrol diri yang rendah dikaitkan dengan sebagian besar masalah-masalah perilaku. Masalah-masalah perilaku tersebut diantaranya adalah adiksi terhadap penggunaan internet (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Gailliot & Baumeister, 2007). Dalam penelitian ini, konformitas teman sebaya juga mempengaruhi perilaku kecanduan internet. Pada konformitas teman sebaya, anggota kelompok memiliki pengaruh yang kuat sehingga dapat menyebabkan perilaku-perilaku tertentu pada anggota kelompok (Zebua & Nurdjayadi, 2011). Dalam penelitian ini perilaku tertentu tersebut adalah perilaku kecanduan internet.

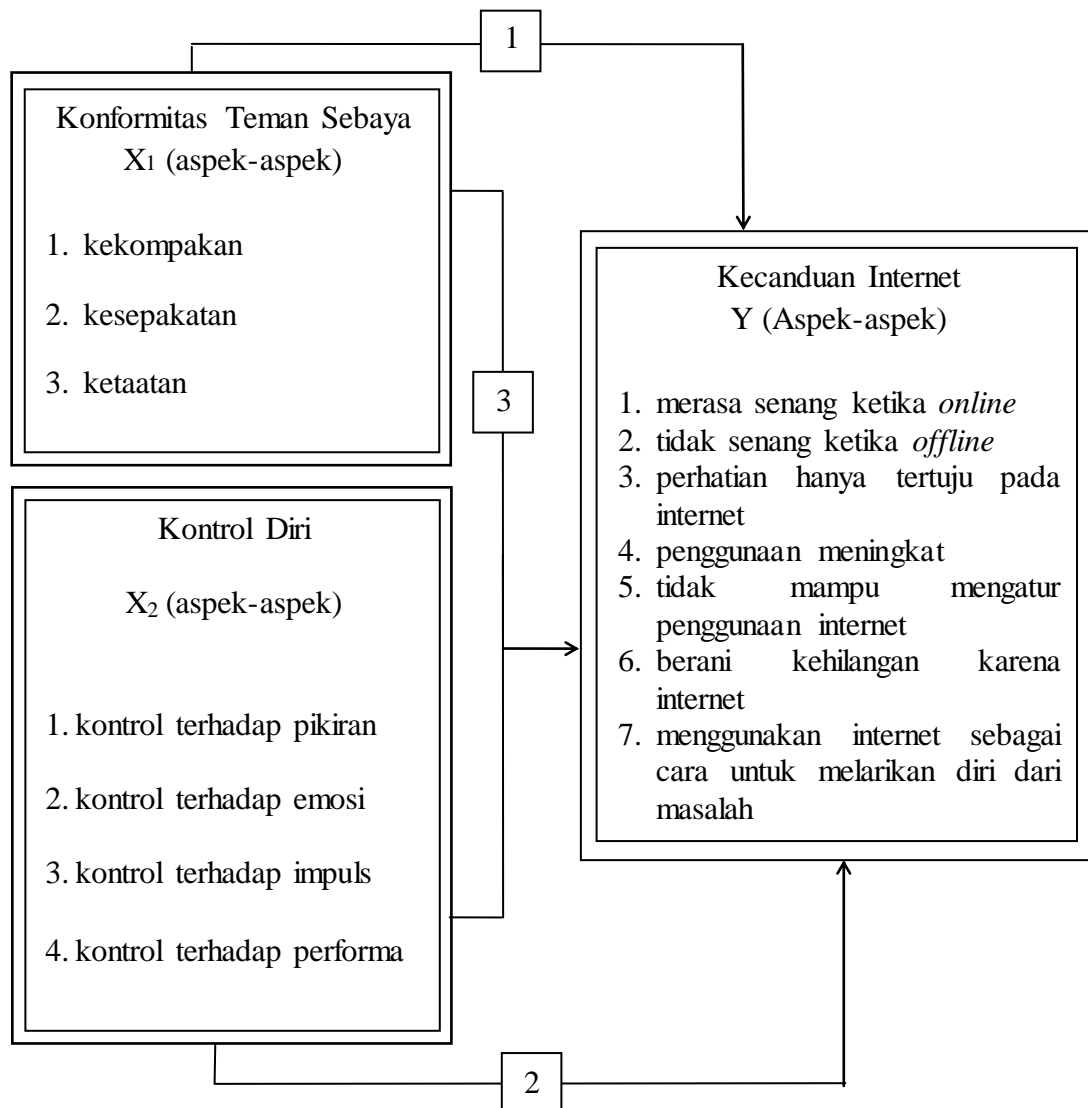
Alasan seseorang melakukan konformitas (Baron & Byrne, 2005) dikarenakan seseorang akan mempelajari bahwa dengan melakukan konformitas bisa membantu untuk mendapatkan persetujuan dan penerimaan yang diinginkan. Apabila dihubungkan dengan kecanduan terhadap penggunaan internet, maka konformitas teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap penggunaan internet, sesuai dengan hasil penelitian Masya & Candra (2016) dan Nan & Fang (2015) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara konformitas teman sebaya dan kecanduan internet dengan $r = 0,817$ dan $r = 0,621$.

Hurlock (1994) menjelaskan bahwa kebutuhan untuk diterima dalam kelompok teman sebaya menyebabkan remaja melakukan perubahan sikap dan

perilaku sesuai dengan perilaku anggota kelompok teman sebaya. Remaja cenderung mengikuti apa yang dilakukan teman sebaya dalam kelompoknya dan kurang mempedulikan apa akibat untuk diri mereka sendiri.

Sesuai dengan pendapat Erikson (dalam Hendriati, 2006) dan Hurlock (1994), remaja mempunyai keinginan untuk diterima dan diakui keberadaannya dalam berinteraksi sosial dan mereka cenderung mengikuti apa yang dilakukan kelompok teman sebayanya sehingga kurang mempedulikan dampak untuk diri mereka sendiri. Apabila pendapat Erikson (dalam Hendriati, 2006) dan Hurlock (1994) dihubungkan dengan hasil penelitian Masya & Candra (2016) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara konformitas teman sebaya dan kecanduan terhadap penggunaan internet dengan $r = 0,817$ dan hasil penelitian Nan & Fang (2015) dengan $r = 0,621$, maka konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh terhadap kecanduan internet.

Berdasarkan pemaparan mengenai kecanduan internet, konformitas teman sebaya, dan kontrol diri, hubungan ketiga variabel ini dapat dijelaskan melalui kerangka teori berikut ini :



Gambar 2.1. Kerangka Teori

Keterangan :

1. hubungan antara konformitas teman sebaya dan kecanduan internet.
2. hubungan antara kontrol diri dan kecanduan internet.
3. hubungan antara konformitas teman sebaya dan kontrol diri dengan kecanduan internet.

H. Hipotesis

Berdasarkan uraian tersebut di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis 1 :

Ada hubungan positif antara konformitas teman sebaya dengan kecanduan internet. Apabila konformitas teman sebaya tinggi, maka kecanduan internet tinggi. Apabila konformitas teman sebaya rendah, maka kecanduan internet rendah.

2. Hipotesis 2 :

Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Apabila kontrol diri rendah, maka kecanduan internet tinggi. Apabila kontrol diri tinggi, maka kecanduan internet rendah.

3. Hipotesis 3 :

Ada hubungan antara konformitas teman sebaya dan kontrol diri dengan kecanduan internet.

Apabila konformitas teman sebaya rendah dan kontrol diri tinggi, maka kecanduan internet rendah. Apabila konformitas teman sebaya tinggi dan kontrol diri rendah, maka kecanduan internet tinggi.