# BAB IIKAJIAN TEORI

1. Lanadasan Teori
2. **Pengertian Adiksi Internet**

Menurut Kuss, Griffiths, Karlina, & Billieux dalam Griffiths & Kuss (2015: 2) menyatakan bahwa kecanduan internet atau *adiksi* internet ialah perialku individu yang ditimbulkan dari pemakaian aplikasi *online* secara berlebihan yang berdampak negatif pada kehidupan individu. Hal ini mengarah pada ketidakmampuan individu dalam mengendalikan keinginannya untuk *online*, sehingga mengakibatkan tidak terkendalinya penggunaan internet yang beresiko pada kehidupan individu, seperti mengalami kesulitan dalam beberapa hal, gengguan interaksi sosial, serta hilangnya minat dalam belajar dan bekerja (Aboujaoude 2010; Douglas et al. 2008; Kuss et al. 2013) dalam Montag & Martin (2015 : 21).

Davis (dalam Soetjipto, 2015) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis individu yang mengalami *adiksi* internet, yaitu :

1. Kecanduan pemakaian internet spesifik *(specific pathological internet use)*, individu lebih berpotensi kecanduan pada satu macam fasilitas yang diberikan oleh internet (hanya berfokus pada satu macam).
2. Kecanduan pemakaian internet umum *(generalized* *pathological internet use)*,individu lebih berpotensi kecanduan dalam berbagai macam fasilitas yang diberikan oleh internet (bersifat menyeluruh).

H. M. Orzack (dalam Basri, 2014) mengartikan bahwa internet addiction ialah kelaian yang tampak dari individu yang bersaumsi bahwa dunia maya lebih menyenagkan dan menarik dibandingkan dunia nyata. Banyaknya waktu penggunaan internet membuat individu mengalami gangguan dalam berinteraksi sosial, inilah yang mengakibatkan individu lebih tertarik pada dunia maya, hingga akhirnya individu tidak dapat membedakan dunia nyata dan dunia maya.

Adiksi internet ditandai dengan penggunaan internet yang melawati batas, menurut Young dalam Montag & Martin (2015 : 4) individu yang mengalami *adiksi* internet cenderung menghabiskan 40 hingga 80 jam per minggunya hanya untuk peggunaan rekreasi, dan penggunaan internet secara pribadi dapat menghabiskan waktu hingga 20 jam. Selain itu menurut Montag & Martin pola tidur yang kurang dapat menurunkan kasehatan tubuh, sebab penggunaan internet mengakibatkan individu cenderung mengonsumsi kafein agar lebih lama dalam menggunakan internet, jika situasi ini dilakukan dalam jangka panjang inidvidu akan cepat merasa lelah, kurangnya nutrisi karena pola makan yang kurang baik, imunitas tubuh menurun karena kurangnya olahraga, serta menurunnya kinerja terkait pekerjaan atau belajar yang disebabkan oleh kurangnya waktu istirahat.

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *adiksi* internet ialah gangguan penggunan internet yang dilakukan secara berlebihan, yang beresiko dalam kehidupan individu, seperti menurunnya kinerja dalam bekerja dan sulitnya berkonsentrasi saat belajar. Selain itu adanya resko lain yang disebabkan oleh *adiksi* internet, antara lain: adanya resiko psikologis, seperti kurangnya komunikasi interpersonal yang menyebabkan individu mengalami gangguan interaksi sosial, hal ini dapat dikaitkan dengan adanya kecemasan dan depresi yang akan dijelaskan pada faktor psikologis yang mempengaruhi *adiksi* internet. Selain itu adanya resiko fisik akibat *adiksi* internet, yang timbul dari pola tidur yang buruk, pola makan dan pola olahraga yang tak teratur menyebabkan timbulnya beberapa penyakit fisik seperti kelelahan, insomnia, penyakit lambung, imunitas tubuh menurun dan lain sebagainya.

1. **Aspek-Aspek Adiksi Internet**

*Adiksi* internet dapat dilihat dari beberapa perilaku yang timbulkan oleh individu, seperti tidak dapat mengontrol penggunaan internet dengan sebaik mungkin. Dari pengertian *adiksi* internet diatas dijelaskan bahwa *adiksi* internet atau IAD (Internet Addiction Disorder) beresiko pada psikologis dan fisik individu, oleh karena itu perlunya aspek-aspek untuk mengatahui kriteria atau ciri-ciri individu yang mengalami *adiksi* internet. Dibawah ini merupakan aspek-aspek *adiksi* internet menurut Young dan Kuss & Griffiths.

Aspek adiksi internet dibagi menjadi 6 menurut Young, 1998 dikutip dalam (Andaryani, 2013) antara lain :

1. Penarikan diri dan masalah sosial (*Withdrawal and social problems),* suatu permasalahan yang terjadi pada individu dengan IAD cenderung mengalami kesulitan saat ia menjauhi, menghentikan dan membatasi penggunaan internet, serta terjadinya masalah interpersonal yang diakibatkan oleh penggunaan internet, permasalahn ini terkait dengan indikator *Salience dan Neglecting social life.*
2. Manajemen waktu dan kinerja (*Time* *management* *and* *performance*), terbukti dengan adanya peningkatan penggunaan internet secara kompulsif pada individu dengan IAD, yang mengakibatkan individu tidak bisa mengontrol pengguaan internet dengan baik, sehingga lebih memilih mengabaikan pekerjaan yang lebih penting, hal ini terkait dengan indikator *Lock of contol dan Neglecting work*.
3. Pengganti kenyataan (*Reality substitue*), menunjukan seberapa jauh pandangan individu dengan IAD terhadap realitas lain pada internet, sehingga individu tidak dapat membedakan antara dunia nyata dan dunia maya, selain itu individu menganggap internet sebagai peralihan akan permasalahan mereka dari dunia nyata, hal ini berkaitan dengan indikator *Excessive use* dan *Anticipation.*

Selain itu menurut Kuss & Griffiths (2015 : 55) menyatakan bahwa ada 8 aspek *adiksi* internet*.* Dibawah ini penjelasan lebih rinci mengenai aspek-aspek tersebut, antara lain :

1. *Salience*

*Salience* mengacu pada pentingnya penggunaan internet bagi kehidupan individu. Internet memiliki posisi tertinggi yang mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Individu selalu memikirkan internet, meskipun tidak sedang mengaksesnya, tanpa disadari pemikiran tersebut menimbulkan perasaan yang menyenangkan.

1. *Tolerance*

Toleransi mengacu pada jangka waktu yang digunakan individu untuk mengakses internet. Awalnya individu hanya menggunakan internet selama tiga sampai empat jam per hari, saat individu merasa senang dalam mengakses internet tanpa disadari individu mengalami *adiksi* internet, dikarenakan adanya perkembangan toleransi waktu dalam diri individu yang mengakibatkan meningkatnya waktu untuk mengakses internet.

1. *Mood modification*

*Mood modification* mengacu pada perubahan suasana hati individu dalam penggunaan internet. Individu menggunakan internet sebagai media peralian dari kehidupan nyata, disaat individu mengalami stress, depresi dan lain sebagainya, individu cenderung menggunakan internet untuk mengubah suasana hati. Dalam hal ini internet berfungsi sebagai media hiburan yang berkaitan dengan motivasi individu untuk beralih pada dunia maya.

1. *Loss of control*

*Loss of control* mengacu pada perilaku yang tidak terkendali saat individu mengakses internet. Inidvidu cenderung kehilangan kontrol saat berhadapan dengan internet, hal ini beresiko pada hubungan interpersonal individu. Pada saat pemakaian internet tanpa disadari individu telah menghabiskan banyak waktu untuk mengakses internet, sehingga individu cenderung mengabaikan lingkungan sekitar.

1. *Withdrawal*

*Withdrawal* mengacu pada perubahan individu akibat penggunaan internet yang dibatasi atau dikurangi. Individu merasa tidak nyaman jika tidak menggunakan internet, hal ini menyebabkan individu mudah tersinggung dan marah. selain itu indiivdu mudah cemas akan suatu hal.

1. *Denial and concealment*

Denial and concealment mengacu pada penyangkalan dan penyembunyian *adiksi* internet dari lingkungan sekitar. Individu yang mengalami IAD tidak mengakui bahwa ia terkena *adiksi* internet, ia akan tersinggung jika dikatakan pecandu internet. Individu dengan IAD tampak normal agar meminimalisi kekhawatiran orang tua mereka.

1. *Problems and conflict*

*Problems and conflict* mengacu pada masalah dan konflik yang terjadi pada individu yang mengalami adiksi internet. Individu mengalami konflik interpersonal (kurangnya interkasi dengan lingkungan sekitar), masalah fisik (kurangnya nutrisi dan berolahraga karena terlalu banyak bermain internet), konflik psikologis (timbulnya perilaku agresif, insomnia dan gangguan tidur) penggunaan internet berlebihan memiliki konsekuansi yang merugikan bagi kehidupan individu.

1. *Relapse*

*Relapse* mengacu pada terulangnya pola penggunaan internet setelah adanya kontrol pada individu. Terkadang individu yang mengalami *adiksi* internet, sulit untuk mengontrol penggunaan internet dengan baik, walaupun individu tersebut sembuh dari kecanduannya.

Dari aspek-aspek *adiksi* internet yang sudah dikemukakan oleh para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa. Menurut Young, aspek-aspek adiksi internet terdiri dari *Time* *management* (mengaturan waktu) *and* *performance* (kinerja)*, Withdrawal* (penarikan diri) *and social problems* (masalah sosial)*, and Reality substitue* (pengganti kenyataan)*,* dari 3 aspek ini terkait dengan 6 indikator yang sesuai dengan IAT atau *Internet Addiction Test,* antara lain : *Salience, Neglecting social life, Lock of contol, Neglecting work, Excessive use* dan *Anticipation.*

Sedangkan menurut Griffiths & Kuss, aspek-aspek *adiksi* internet dijelaskan lebih detail dari gejala sederhana yang muncul akibat kecanduan zat yang sudah ditunjukkan melalui diagnostik *(American Psychiatric Association, 2000; World Health Organization, 1992)* sehingga ditemukan 8 aspek-aspek *adiksi* internet, aspek tersebut diantaranya, *denial and concealment, loss of control, tolerance, problems and conflict, salience, relapse, and withdrawal.*

1. **Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Adiksi Internet**

Gangguang penggunaan internet yang melewati batas mengakibatkan *adiksi* internet, hal ini disebabkan adanya faktor yang mempengaruhi pemicu timbulnya *adiksi* internet. Oleh karena itu banyak penelitian yang lebih berfokus pada perkembangan faktor penyebab terjadinya *adiksi* internet. Menurut Montag & Martin (2015 : 6), Faktor *adiksi* internet dibagi menjadi 3 yaitu faktor sosial, faktor psikologi, dan faktor biologi. Faktor-faktor tersebut merupakan faktor yang memilik pengaruh besar terkait dengan gangguan penggunaan internet, berikut penjelasannya:

1. Faktor Sosial

Menurut Ebeling-Witte et al dalam Montag & Martin, menjelaskan bahwa “*Excessive or problematic Internet use often stems from interpersonal difficulties such as introversion or social problems*”. Dari kutipan tersebut dijelaskan bahwa individu yang mengalami *adiksi* internet lebih mengarah pada individu dengan kesulitan interpesonal, sebab keterampilan dalam komunikasi yang buruk akan berdampak pada jatuhnya harga diri seorang individu yang berakibat adanya perasaaan terasingkan pada diri individu. Pemicu terjadinya kesulitan dalam berkomunikasi dengan baik secara langsung dikarenakan individu cenderung malu dan cemas akan penolakan yang didapat jika mereka berkomunikasi secara langsung, hal ini yang menjadi alasan bahwa komunikasi secara *online* lebih menguntungkan untuk individu yang merasa gagal dalam berkomunikasi.

Parasaan kesepian dan membutuhkan orang lain untuk bercerita dapat menjadi alasan mengapa banyak individu lebih memilih beralih pada hubungan virtual. Individu meresa kesepian karena kurangnya dukungan sosial, kepercayaan bahwa hubungan secara *virtual* dapat menambah *circle* pertemanan membuat individu menjadi termotivasi untuk melakukan hubunga secara *virtual*. Hal ini menimbulkan bertambahnya individu yang terkena *adiksi* internet pada faktor sosial.

1. Faktor Psikologi

*Adiksi* internet juga dapat terjadi pada individu yang mengalami masalah psikologis. Menurut (Ryu et al. 2004;Yen et al. 2007;Lavin et al. 1999;Saphiro et al. 2000; Yen et al. 2008) dikutip dalam Montag & Martin, tertulis bahwa “*Dual Diagnosis Internet Addicts suffer from depression, social anxiety, impulsivity, obsessive-compulsive disorders, and general psychiatric problems*". Kutipan tersebut menjelaskan bahwa depresi dan kecemasan sosial menjadi salah satu pemicu terjadinya *adiksi* internet pada faktor psikologi, hal ini terjadi karena individu merasa bahwa internet dapat digunakan untuk mengatasi kesedihan, kecemasan sosial, depresi dan masalah psikologis lainnya, mereka lebih merasa tenang dan tidak merasa cemas akan lingkungan sekitar apabila mereka *online* internet. Individu dengan IAD lebih memilih internet sebagai media untuk menghilangkan perasaan tertekan dan terisolasi secara sosial dari orang lain dengan cara menyibukan diri melalui penggunaan internet.

1. Faktor Biologi

Riset yang dilakukan Montag & Martin, ialah penelitian yang meggunakan *functional magnetic resonance image* (fMRI), fMRI yaitu alat medis yang digunakan untuk mengukur aliran darah serta aktivasi otak, Montag & Martin, menganalisis adanya perbedaan fungsi otak di beberapa bagian pada individu yang mengalami IAD atau *Internet Addiction Disorder* dan individu yang tidak mengalami IAD. Individu dengan IAD mengalami aktivasi pemindaian otak lebih rendah, memiliki kontrol implus lebih rendah dan pemprosesan informasi yang diterima jauh lebih lambat dan lebih cendrung memiliki kepribadian yang mirip dengan pasien depresi.

1. **Pengertian *Self-Control***

Calhoun dan Acocella dalam Ghufron & Risnawati (2011 : 22), menyebutkan bahwa “*self-control* yang menjadi pengatur proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang”. Selain menurut Goldfried dan Merbaum dalam Ghufron & Risnawati, *Self-control* dapat dikatakan sebagai “kemampuan dalam membimbing, menyusun, mengatur, serta mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang negetif ke bentuk perilaku yang positif agar dapat mengurangi konsekuensi yang diterima”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa *self-control* memberi pengaruh pada proses pembentukan diri individu, selain itu kontrol diri juga dapat menggambarkan keputusan individu dalam mempertimbangkan perilaku yang telah tersusun agar tercapainya hasil dan tujuan yang lebih baik. Menurut Aroma & Suminar (dalam Nurhanifa, Widianti, & Yamin, 2020)

Hanger (dalam Nurhanifa, Widianti, & Yamin, 2020) berpendapat bahwa perilaku yang terkendali lebih merujuk pada tindakan yang sejalan dengan tujuan jangka panjang, perilaku yang terkendali dinilai dapat menghadapi rangsangan (implus) yang berfokus pada kepuasaaan sesaat (bertentangan dengan tujuan). Kutipan tersebut menjelaskan bahwa Self-control bermanfaat untuk mengurangi resiko yang merugikan bagi individu dalam tercapainya tujuan dengan jangka panjang. Sehingga individu perlu pemikiran yang bijak dalam mengambil suatu tindakan, tidak hanya mementingkan kepuasan sesaat.

Ghufron & Risnawati menjelaskan bahwa kontrol diri ialah kemampuan individu dalam membaca situasi antara diri sendiri dan lingkungan sekitar. Lalu, *self-control* juga mampu mengontrol dan mengelola perilaku agar sesuai dengan situasi dan kondisi saat itu, hal ini mempermudah individu dalam bersosialisasi, sehingga individu cenderung berhasil melakukan interaksi dengan baik karena perilaku yang dihasilkan cenderung positif sehingga individu dapat diterima oleh lingkungan.

Dari pengertian *Self-control* yang sudah dijelaskan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *Self-Control* ialah kemampuan individu dalam dalam mencegah kepuasan sesaat serta mengatur perilaku, selain itu *Self-Control* juga bermanfaat bagi individu dalam bersosialisasi, karena dengan adanya *Self-Control* individu dapat menganalisis situasi antara diri sendiri dan lingkungannya. Oleh karena itu pentingnya pengembangan *Self-Control* yang baik bagi individu, agar perilaku yang ditimbulkan dapat diterima oleh lingkungan sekitar.

1. **Berbagai Faktor Yang dapat Mempengaruhi Self-Control**

*Self-control* memiliki peran penting bagi kehidupan sosial individu. Namun *self-control* pada setiap individu memiliki perbedaan, perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Individu dengan *self-control* yang baik memiliki kemampuan adaptif yang baik, namun sebaliknya individu dengan *self-control* yang rendah dapat berdampak pada ketidakmampuan individu dalam mengontrol implus yang diterima, oleh karena itu perlunya individu untuk belajar mengembangkan *self-control* dengan perilaku yang tepat. Berikut penjelasan dari Ghufron & Risnawati (2011 : 32) mengenai faktor yang mempengaruhi self-control, antara lain:

1. Faktor internal

Usia termasuk faktor yang dapat memberi pengaruh bagi *self-control*. *Self-control* akan berkembang sejalan dengan bertambahnya usia, karena seiring bertambahnya usia, *circle* komunikasi semakin luas, sehingga banyak pengalaman yang dapat individu pelajari, misalnya individu belajar dalam merespon rasa kecewa, kesepian, kegagalan dan sebagainya, jika dari pengalaman tersebut individu dapat mengendalikan diri dengan baik, maka sediki demi sedikit *self-control* dalam diri individu akan semakin berkembang.

1. Faktor eksternal

Lingkungan dan keluarga menjadi faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *self-control* individu. Pola asuh orang tua dapat mempengaruhi *self-control* individu, misalnya cara orang tua mendidik, bertindak dan merespon suatu hal dapat menjadi contoh bagi anaknya. Selain itu lingkungan memiliki peran lebih besar dalam *self-control* individu, karena individu cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya diluar seperti bermain, sekolah, dan sebagainya, hal ini dapat mempengaruhi *self-control* jika individu tidak memiliki keyakinan dalam diri individu.

Selain itu menurut Baumeister & Boden : 1998 dalam (Dwi Marsela & Supriatna, 2019) ada faktor lain yang mempengaruhi *self-control,* antara lain :

1. Orang tua

Setiap orang tua berharap yang terbaik bagi anaknya. Namun, Apabila orang tua mendidik anak dengan cara yang keras dan otoriter, Hal ini dapat menimbulkan kurang kepekaan pada diri anak serta hilangnya kontrol diri pada anak tersebut. Sebaliknya, jika orang tua memberikan kesempatan bagi anak untuk mengambil keputusan dan didampingi arahan yang sesuai hal ini dapat mengembangkan *self-control* yang baik pada diri anak.

1. Budaya

Setiap lingkungan memiliki ciri khas budaya yang berbeda-beda, dan setiap individu memiliki karakter yang terkait dengan lingkungannya. Oleh karena itu adanya pengaruh budaya dari lingkungan yang dapat mempengaruhi self control seseorang

Dari penjelasan para ahli mengenai faktor yang berpengaruh pada *self-control* individu, disimpulkan bahwa usia merupakan faktor internal yang memberi pengaruh terhadap *self-control* dari dalam individu. Selain itu faktor eksternal seperti pola asuh orang tua dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi perkembangan *self-control* individu secara tidak langsung.

1. **Aspek dan Jenis Self-Control**

Sulitnya membentuk *self-control* yang baik, tidak sedikit individu yang gagal dalam prosesnya. Menurut Averill *self-control* disebut juga kontrol personal yakni kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, informasi, serta pengambilan keputusan. Katiga hal tersebut termasuk dalam aspek *self-control*. Perlunya mengetahui aspek *self-control* agar individu lebih mengetahui cara pembentukan *self-control* yang baik dan tepat. Berikut aspek-aspek *self-control* menurut Averill dalam Gufron & Risnawati (2012 : 29-31), antara lain :

1. *Behavior Control*

*Behavior Control* atau kontrol perilaku ialah kemampuan individu dalam memodifikasi situasi yang tidak memuaskan menjadi situasi yang dapat diterima. *Behavior Control* dibedakan menjadi dua yaitu : *regulated administration* (mengatur pelaksanaan) ialah kemampuan individu dalam memutuskan siapa pengendalian situasi yang tepat, dan *stimulus modifiability* (modifikasi stimulus) merupakan kemampuan individu dalam merespon stimulus yang tidak perlu dihadapi

1. *Cognitive Control*

*Cognitive control* termasuk control yang dimiliki individu pada saat pengolahan informasi, dengan tujuan meminimalisir tekanan. Dengan cara menilai, menafsirkan, serta mengaitkan peristiwa dalam kerangka kognitif. Kognitif Control dibagi menjadi dua komponen yaitu *information gain* (mendapat informasi) dan *appraisal* (melakukan penilaian). Hal ini bermanfaat jika individu berada disituasi yang kurang menyenangkan, maka individu dapat mengatasinya dengan cara menilai, meneliti dan menafsirkan keadaan tersebut dengan melihat segi positif secara subyektif.

1. *Decesional Control*

*Decesional Control* atau kontrol keputusan sebagai kemampuan individu dalam mengambil tindakan berdasarkan pada keyakinannya. Kemampuan ini bisa berperan dengan baik, jika individu menerima kebebasan serta kesempatan dalam memilih beberapa alternatif kemungkinan tindakan yang akan dipilih individu.

Selain itu menurut (Tangney et al., 2004) Aspek *self-control* terdiridari 5 Aspek, antara :

1. Self Discipline

Mengarah pada kedisiplinan individu, aspek ini ditandai dengan adanya usaha individu untuk lebih fokus dalam mengerjakan tugasnya. Self Discipline dapat membatasi individu dari hal-hal yang kurang penting yang bisa mengusik konsentrasi individu.

1. Deliberate / Non-impulsive

Kemampuan individu dalam mempertimbangkan suatu hal dengan hati-hati, dan tidak terburu-buru dalam bertindak. Individu dengan Deliberate yang baik cenderung bersifat tenang dan memiliki kemampuan mengkaji dengan baik

1. Healthy Habits

Usaha individu dalam mengatur pola hidup yang baik, dengan cara mengurangi kebiasaan buruk, sehingga meningkatkan kualitas hidup yang baik. Individu dengan healthy habits yang baik memiliki ritme hidup yang stabil dan memiliki pola hidup sehat.

1. Work Ethic

Kemampuan individu dalam mengatur kinerja diri (regulasi diri) dalam melakukan aktivitas, individu dengan Work Ethic yang baik lebih cakap dalam penyelesaian tugas yang baik tanpa terpengaruh suatu hal yang menyenangkan.

1. Reliability

Usaha individu dalam perencanaan jangka panjang agar tercapainya tujuan. Individu dengan reliability baik lebih mudah mengatasi masalah.

Penjelasan mengenai kedua aspek *self-control* di atas dapat disimpulkan bahwa individu memiliki 3 aspek *self-control* antara lain; *Behavior Control* (Kontrol perilaku), *Cognitive Control* (kontrol kognitif), serta *Decesional Control* (Kontrol Keputusan) merupakan aspek *self-control* yang dikenal dengan kontrol personal yang dikemukakan oleh Averill. Selain itu menurut tangney terdapat 5 aspek *self control* dalam diri individu antara lain *Deliberate*, *Work Ethic*, *Self Discipline*, *Reliability*, *and* *Healthy Habits*. Jika lima aspek tersebut terdapat dalam diri individu, maka dapat dipastikan bahwa individu memiliki *self control* yang baik, sehingga individu dapat menahan diri akan suatu hal yang dapat merugikan diri sendiri.

Menurut Block dan Block dalam Gufron & Risnawati, *self-control* memiliki tiga jenis tingkatan, antara lain *over control, under control, seta appropriate*, ketiga jenis ini akan di jelaskan sebagai berikut :

1. *Over control*, *self-control* yang dilakukan secara berlebihan, hal ini memicu individu untuk lebih banyak menahan diri ketika individu harus beraksi terhadap stimulus.
2. *Under control*, *self-control* yang terlepas tanpa pertimbangan yang matang. Individu cenderung tidak bisa menahan impulsivitas dalam diri, hal ini dapat menyebabkan individu lepas kendali.
3. *Appropriate control,* *self-control* yang ditandai dengan adanya usaha individu dalam mengontrol impuls secara tepat

Adapula jenis self-control menurut Brown, Lau & Sarafino (dalam dalam Anastasia Sari Maryatmi Sondang Maria J Silaen, 2015) yang terbagi menjadi 5 jenis, antara lain:

1. Kontrol perilaku

Salah satu kemampuan individu dalam memahami tindakan untuk mengurangi potensi terjadinya masalah, hal ini dapat meminimalisir terjadinya stressor pada individu. Kemampuan ini memberi dampak positif pada individu, individu dapat mengatur dan mengendalikan perilaku agar sesuai dengan norma masyarakat.

1. Kontrol informasi

Momen dimana individu memperoleh suatu pengetahuan akan kejadian yang beresiko negatif atau kejadian yang penuh dengan tekanan. Yang perlu dilakukan dalam kontrol informasi, yaitu : apa yang akan terjadi, mengapa hal itu terajadi, serta apa konsekuensinya. Dengan ini individu dapat memprediksi suatu kejadian yang beresiko tinggi bagi kehidupan individu.

1. Kontrol kognitif

Kemampuan individu dalam memanfaatkan strategi dan proses yang telah dipikirkan guna mengubah pemicu timbulnya masalah (stressor). Hal ini serupa dengan usaha yang dilakukan individu apabila terjadi suatu masalah.

1. Kontrol keputusan

Ketepatan individu dalam memilih metode alternatif atau metode yang lainnya. Kontrol keputusan sangat penting bagi individu dalam menyelesaikan masalah, apabila keputusan yang diambil individu kurang tepat, akan berpengaruh pada individu itu sendiri.

1. Kontrol Restrospektif

Suatu keyakinan dari individu dalam memprediksi siapa yang menyebabkan peristiwa itu terjadi. Dengan kata lain individu mempertimbangkan siapa pelaku dari peristiwa yang telah terjadi, dengan cara melihat ke belakang (flashback).

Dari uraian diatas terdapat kesimpulan bahwa ada perbedaan jenis pada *self-control*, untuk yang pertama dijelaskan oleh Block dan Block yaitu jenis self-control dari beberapa kategori mulai dari yang rendah, sedang hingga yang tinggi, setiap jenis memiliki dampak tersendiri bagi individu dalam pengontrolan diri. Selain itu, adapula jenis self-control yang dijelaskan oleh brown, lau, & sarafino. Self-control memiliki fungsi dalam meminimalisir resiko jika terjadinya suatu masalah. Namun, Setiap jenis yang disebutkan dan dijelaskan oleh brown, lau, & sarafino memiliki keterkaitan satu sama lain (bertahap).

1. **Dampak adiksi internet pada aspek lainnya**

Hasil penelitian (SARAGIH, 2020) dengan judul "Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet *Addiction Disorder*", menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari internet *addiction disorder* terhadap aspek penarikan diri dan masalah sosial yang disebabkan oleh *cyber relationship* dan game *online*. Dari hasil penelitian ini dijelaskan bahwa kedua kegiatan ini memiliki kontribusi paling besar terhadap IAD, hal ini terjadi karena timbulnya pemicu yang didasari dengan adanya motivasi penarikan diri dari dunia nyata ke dunia maya. Hal ini sering terjadi jika seseorang merasa bosan, kesal dan memiliki masalah yang berat.

Selain itu hasil penelitian lain menjelaskan tentang FoMo dan kesepian terhadap internet, penelitian ini merupakan penelitian dari (Syahrani, 2021) dengan judul "Ketakutan Akan Kehilangan Momen dan Kesepian Terhadap Kecenderungan *Adiksi* Internet Pada Mahasiswa Teknik Informatika", hasil dari penelitian ini dijelaskan bahwa kehilangan momen dan kesepian dapat terjadi karena *adiksi* internet. Ketakutan dan kesepian merupakan dampak dari adiksi internet, kesepian terjadi karena seseorang yang mulai terbiasa dan merasa nyaman akan adanya internet membuat dirinya lebih percaya diri, sehingga apabila individu tidak terhubung dengan internet, individu merasa cemas dan kesepian akan sekiranya. Selain itu tak jarang individu yang merasa kesepian akan menggunakan internet agar dapat terhubung dengan orang lain, hal ini bertujuan sebagai peminimalisir rasa kesepian. Sedangkan ketakutan akan kehilangan moment dapat terjadi jika individu merasa tertinggal akan suatu hal yang baru, dengan kata lain semakin banyak individu menjalin relasi, semakin besar individu merasa takut akan kehilangan moment. Hal ini dapat terjadi ketika individu merasa cemas akan ketertinggalannya dari yang lain, individu akan mencoba untuk mencari tahu sesuatu dari internet secara terus-menerus. Hal ini menyebabkan individu mulai mengalami ketergantungan terhadap internet.

Hasil penelitian lain menunjukkan adanya hubungan adiksi internet dengan kemampuan interpersonal, penelitian dari (Chastanti, 2020) dengan judul "Analisis *Adiksi* Internet Terhadap Kemampuan Interpersonal Siswa SMA di Kabupaten Labuhan Batu Utara", menjelaskan bahwa "*adiksi* internet menyebabkan kemampuan interpersonal 76,54% siswa lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan berkomunikasi secara langsung". Jika hal ini berlangsung lebih lama individu akan kesulitan dalam mengembangkan kemampuan interpersonal, individu akan kehilangan rasa percaya diri, kemampuan berempati dan berkomunikasi, serta sulitnya menjalin kerjasama dengan orang lain. Hal ini dapat berakibat berkurangnya *circle* pertemanan di dunia nyata dan kesulitan dalam bergaul, selain itu dapat berpengaruh dalam presentasi akademi dan masalah kehidupan individu, karena sulitnya berinteraksi dengan teman dan orang sekitar, membuat individu merasa malu untuk bertanya dan bercerita, sehingga individu lebih memilih mengatasinya sendiri.

Selanjutnya terdapat penelitian yang merujuk pada hubungan adiksi internet dengan empati. Hasil penelitian (Mawarani, 2019) dengan judul "Hubungan antara Kecenderungan Internet *Addiction* dengan Empati pada Anak Sekolah Dasar", membuktikan bahwa semakin tinggi *adiksi* internet yang dimiliki individu, semakin rendah empati yang dimiliki individu. Individu dengan kecenderungan *adiksi* internet lebih dominan memiliki perilaku pengabaian sosial terhadap lingkungan sekitar, rasa tidak peduli akan sekitar membuat individu lebih berfokus pada internet.

Dilihat dari beberapa penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa adiksi internet memberikan dampak yang besar bagi pengguna internet. Kecenderungan bermain internet lebih dominan akan menurunnya kemampuan berinteraksi, Individu akan lebih cenderung mengabaikan lingkungan sosial serta individu lebih menarik diri dari dunia nyata ke dunia virtual, hal ini menyebabkan individu lebih banyak menghabiskan waktu dengan melakukan berbagai macam aktivitas di internet. Apabila individu tidak terkoneksi dengan internet, individu akan merasa cemas, canggung, kosong, dan kesepian. Namun jika individu masih menggunakan internet secara berlebihan, tidak menutup kemungkinan akan terjadinya muncul dampak yang lebih serius dari yang sebelumnya.

1. Kerangka Pikir

Self-Control

Adiksi Internet

Kemampuan individu dalam mengendalikan diri akan perilaku negatif

Penggunaan Internet yang berlebihan dan dilakukan secara terus-menerus.

1. Inidvidu lebih disiplin dalam mengerjakan tugas-tugasnya.
2. Individu dapat mempertimbangkan suatu hal (tidak terburu-buru).
3. Individu dapat meningkatkan kualitas hidup yang baik (pola hidup sehat).
4. Individu dapat meningkatkan etos kerja (bekerja keras dan tekun).
5. Individu dapat merangkai perencanaan jangka Panjang *(planning).*
6. Terjadinya Penarikan diri pada lingkungan sekitar dan Masalah sosial yang dialami remaja.
7. Kurangnya Managemen Waktu dan Kinerja akibat adiksi internet.
8. Remaja sulit membedakan dunia nyata dan dunia maya, karena remaja kerap mengalihkan masalah sosial dari dunia nyata ke dunia maya.

Pengaruh *Adiksi* Internet Terhadap *Self-Control.*

Gambar 2.1 Kerangka Pikir

1. Hipotesis

Arti kata hipotesis menurut Wikipedia ialah jawaban sementara, atau dugaan sementara yang masih harus dibuktikan kebenarannya. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Sugiyono (2013 : 64) menurutnya hipotesis ialah jawaban yang bersifat sementara terkait rumusan masalah pada penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan. Belum adanya bukti empiris yang diperoleh dari pengumpulan data, dan hanya mengandalkan teori relevan, sehingga dikatakan "sementara". Dapat disimpulkan bahwa hipotesis ialahjawaban yang bersifat teoritis terkait rumusan masalah dari suatu penelitian.

Dari hasil uraian yang sudah dijelaskan diatas, penelitian mengajukan hipotesis seperti dibawah ini :

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Ha : *Adiksi* Internet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Self-Control* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang Tahun Pelajaran 2021/2022

1. Hipotesis Nol (H0)

H0 : *Adiksi* Internet tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Self-Control* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang Tahun Pelajaran 2021/2022