

## PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP KECANDUAN FACEBOOK PADA SISWA KELAS VII, VIII DAN IX

Shindia<sup>1</sup>

Dra. Michiko Mamesah, M.Psi<sup>2</sup>

Drs. Djunaedi, M.Pd<sup>3</sup>

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self control siswa yang kecanduan facebook kelas VII, VIII dan IX di Mts Ar-Rahmah Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah survey. Pengambilan sampel menggunakan teknik proportional random sampling. Hasil uji coba instrumen kontrol diri yang telah dilakukan terhadap 30 responden diperoleh 32 butir yang valid, sedangkan instrumen kecanduan facebook diperoleh 25 butir yang valid. Skala yang digunakan adalah skala likert. Berdasarkan hasil uji statistik lilifpors data tidak berdistribusi normal maka untuk menguji hipotesis digunakan statistik non-parametrik yaitu dengan uji korelas pangkat peringkat. Hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang positif signifikan  $\alpha = 0,05$  kontrol diri terhadap siswa yang kecanduan Facebook di MtsAr-rahmah Jakarta Timur.*

**Kata kunci:** *Self kontrol, kecanduan facebook*

### Pendahuluan

Di zaman yang modern ini, penggunaan internet sangat dibutuhkan. Internet membantu banyak pihak dari berbagai kalangan, mulai dari praktisi, pelajar, masyarakat luas, maupun pemerintah. Adanya internet sebagai salah satu kebutuhan atau sarana yang memudahkan aktivitas, pola budaya dalam masyarakat

Indonesia juga dapat mengalami perubahan. Internet lebih terlihat menarik karena di internet menawarkan berbagai fasilitas seperti online game, browsing, e-mail, chatting, musik, video atau bahkan memperbaharui status dalam situs jejaring sosial seperti facebook, twitter dan yang lainnya. Kurangnya kemampuan untuk mengendalikan antu-

sias terhadap sesuatu yang dapat membangunkan minat remaja, seperti internet, mereka dinilai lebih rentan melakukan penyimpangan dalam penggunaan internet. Banyak masalah negatif yang terjadi pada remaja dalam menggunakan facebook. Salah satunya pertemanan lewat facebook, biasanya yang menjadi korban adalah remaja putri.

Sehubungan dengan itu fakta lain juga peneliti temukan berdasarkan hasil angket yang disebar oleh peneliti di MTS Ar- Rahmah Jakarta yang jumlahnya delapan kelas, yaitu kelas VII sebanyak 3 kelas jumlahnya 83 siswa, kemudian kelas VIII 2 kelas dengan jumlah 60 siswa dan kelas IX sebanyak 71 siswa, jumlah total angket yang disebar 214 angket. Hasil interpretasi angket yang peneliti sebar. Siswa

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ,

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ,

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ,

yang mempunyai akun jejaring facebook sebanyak 50%, kemudian jumlah yang sering menggunakan akun Facebook kelas VII sebanyak 43%, kelas VIII sebanyak 2,8% dan kelas IX sebanyak 60%. menurut hasil angket siswa merasa ada kepuasan ketika menggunakan facebook sebanyak 28,89% dan siswa yang merasa mendapatkan pengalaman dan manfaat selama menggunakan facebook 27,17%. Dari data tersebut dapat di katakan, bahwa paling banyak yang mempunyai akun jejaring sosial facebook adalah kelas VII.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan Dari data masalah tersebut, maka dapat disimpulkan, bahwa dampak negatif menggunakan *facebook*. remaja putri mudah sekali terpengaruh oleh situasi baru, dia tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi, tentunya memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi dan kondisi apapun.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah pengaruh self control terhadap siswa yang kecanduan facebook di Mts Ar- Rahmah Jakarta Timur”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self control siswa yang kecanduan facebook kelas VII, VIII dan IX di Mts Ar-Rahmah Jakarta Timur.

## Kajian Teori

Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

### 1) Kontrol Perilaku

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang secara langsung dapat mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksana dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan

menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapinya. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

### 2) Kontrol Kognitif

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

### 3) Mengontrol Keputusan

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Young (1999) penggunaan internet dalam hal ini jejaring sosial facebook yang maladaptif mengarah pada perusakan atau distress yang signifikan.

Kecanduan facebook adalah kondisi seseorang mengalami:

#### 1. Toleransi, didefinisikan sebagai berikut:

- a. Demi mencapai kepuasan jumlah intensitas (waktu) penggunaan facebook meningkat secara berlebihan.
- b. Kepuasan yang diperoleh dalam menggu-

nakan facebook secara terus-menerus dalam jumlah waktu yang sama, akan menurun secara mencolok.

2. Penarikan diri (*withdrawal*) terwujud melalui salah satu dari berikut:
  - a. Sindrom penarikan diri yang khas
  - b. Penghentian atau pengurangan facebook terasa berat dan lama.
  - c. Kecemasan, pemikiran yang obsesif mengenai apa yang tengah terjadi di internet, khayalan atau mimpi tentang facebook, dan gerakan jari seperti mengetik baik sadar maupun tak sadar.
  - c. Penggunaan atas jasa online yang mirip, dilakukan untuk menghilangkan atau menghindari simtom-simtom penarikan diri.
3. Facebook sering atau lebih sering digunakan lebih lama dari yang direncanakan
  - a. Usaha yang gagal dalam mengendalikan penggunaan facebook.
  - b. Menghabiskan banyak waktu yang berhubungan dengan penggunaan facebook.
  - c. Kegiatan-kegiatan yang penting seperti bidang sosial, pekerjaan atau rekreasi dihentikan atau dikurangi karena penggunaan facebook.
  - d. Penggunaan facebook tetap dilakukan walaupun mengetahui adanya masalah-masalah fisik, sosial, pekerjaan, atau psikologis yang kerap timbul dan kemungkinan besar disebabkan penggunaan internet.

## Metode Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Mts Ar-Rahmah Jl. P. Komarudin Cakung Jakarta Timur pada bulan Januari-Mei 2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif.

Menurut Arikunto, dalam menentukan sampel untuk sebuah penelitian maka apabila subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya sama dengan atau lebih dari 100, maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Jumlah sampel yang diambil adalah 15% dari jumlah populasi yaitu 15% dari 214 orang sebanyak 30 orang.

## Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui penyebaran kuesioner dapat berupa pernyataan atau pertanyaan dengan menggunakan model skala likert.

## Pengujian Persyaratan Analisis

Untuk memenuhi persyaratan digunakannya uji beda rerata terlebih dahulu. Perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji kenormalan dan homogenitas

- a. Uji Normalitas  
Sudjana menjelaskan uji kenormalan secara non parametrik dikenal dengan nama uji Lilliefors.
- b. Hipotesis  
 $H_0$  : data berdistribusi normal  
 $H_1$  : data tidak berdistribusi normal
- c. Kriteria pengujian  
Terima  $H_0$  jika  $X_{h_2} \leq X_{t_2}$ , jika sebaliknya tolak  $H_0$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$

## Hasil Penelitian

### Deskripsi Data

#### Kontrol Diri

Data kontrol diri diperoleh dari kuesioner kontrol diri sebanyak 32 butir. Berdasarkan kuesioner tersebut, secara teoritik di peroleh skor maksimal sebesar 160 minimal sebesar 32. Dengan rentang 128 ternyata secara empirik diperoleh data kontrol diri (x) sebesar 101 dan minimal 67, rentang 34. Selanjutnya untuk menentukan interpretasi dari skor yang di peroleh, maka skor yang ada di distribusikan dengan menggunakan kategorisasi yang dibuat dari 2 kelas interval.

#### Kecanduan Facebook

Data kecanduan Facebook diperoleh dari kuesioner kecanduan facebook sebanyak 25 butir. Berdasarkan kuesioner tersebut, secara teoritik di peroleh skor maksimal sebesar 125 minimal sebesar 25. Dengan rentang 128 ternyata secara empirik diperoleh data kontrol diri (x) sebesar 86 dan minimal 54, rentang 32. Selanjutnya untuk menentukan interpretasi dari skor yang di peroleh, maka skor yang ada di distribusikan dengan menggunakan kategorisasi yang di buat dari 2 kelas interval.

### Pengujian Statistik Lilifpors

Berdasarkan hasil perhitungan statistik lilifpors, diperoleh  $L$  hitung sebesar 0,699,  $L_{tabel}$  dengan  $n=30$  dan pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $L_{tabel}$  sebesar 0,161. Ternyata  $L_o > L_t$ , maka  $H_o$  ditolak, dengan demikian galak taksiran  $Y$  atas  $X$  tidak normal (data variabel  $X$  dan  $Y$  berasal dari populasi tidak normal, maka uji homogenitas dihitung karena data tidak memenuhi persyaratan analisis menggunakan korelasi dan regresi, maka untuk menguji hipotesis digunakan statistik non-parametrik yaitu dengan statistik korelasi pangkat peringkat. (perhitungan terlampir)

### Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji statistik lilifpors data tidak berdistribusi normal maka untuk menguji hipotesis digunakan statistik non-parametrik yaitu dengan uji korelasi pangkat peringkat. Dengan rumus sbb:

$$t = r (\sqrt{n-2}) / (\sqrt{1-r^2})$$

$$T_{hitung} = 1,78$$

$$T_{tabel} = 0,306$$

Karena  $T_{hitung} (1,78) > T_{tabel} (0,306)$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_o$  ditolak. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan  $H_o$  ditolak sedangkan  $H_1$  diterima. Ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan ada pengaruh yang positif signifikan  $\alpha = 0,05$  kontrol diri terhadap siswa yang kecanduan Facebook di Mts Ar-rahmah Jakarta Timur.

### Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan uji signifikansi koefisien korelasi karena  $T_{hitung} (1,78) > T_{tabel} (0,306)$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_o$  ditolak. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan  $H_o$  ditolak sedangkan  $H_1$  diterima. Ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan ada pengaruh yang positif signifikan  $\alpha = 0,05$  kontrol diri terhadap siswa yang kecanduan Facebook di Mts Ar-rahmah Jakarta Timur.

### Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Banyak faktor yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini, yang dapat dikatakan juga sebagai kelemahan pada penelitian ini.

Keterbatasan-keterbatasan tersebut di antaranya:

1. Pada saat penyebaran angket kelas XI Siswa-siswi Mts Ar-Rahmah sedang melakukan Ujian Try Out, sehingga penyebaran angket dilakukan setelah selesai ujian dan pengerjaannya dilakukan di lapangan sekolah.
2. Terkendala oleh waktu, karena pada saat peneliti turun lapangan siswa-siswi Mts Ar-Rahmah sedang dalam liburan sekolah. Sehingga instrumen yang diberikan tidak serentak dibagikan.

### Kesimpulan

Berdasarkan kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian dalam penelitian adalah, terdapat peranan positif kontrol diri terhadap kecanduan facebook siswa Mts Ar-Rahmah. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan uji statistik lilifpors data tidak berdistribusi normal maka untuk menguji hipotesis digunakan statistik non-parametrik yaitu dengan uji korelasi pangkat peringkat, Karena  $T_{hitung} (1,78) > T_{tabel} (0,306)$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_o$  ditolak. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan  $H_o$  ditolak sedangkan  $H_1$  diterima. Ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan ada pengaruh yang positif signifikan  $\alpha = 0,05$  kontrol diri terhadap siswa yang kecanduan Facebook di Mts Ar-rahmah.

### Implikasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, implikasi dari penelitian adalah siswa dapat memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengarahkan dan mengatur perilaku yang membawa pada perilaku positif. Kontrol diri yang tinggi juga dapat menjadikan para siswa mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, memilih tindakan dan melakukannya dengan memikirkan akibatnya, sehingga dapat memilih sikap atau perilaku yang tepat dalam menggunakan facebook.

### Saran

Saran-saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru bimbingan konseling, setelah mengetahui hasil penelitian ini. Hendaknya para guru

menjelaskan dampak positif dan dampak negatifnya mempunyai facebook, menjelaskan dalam menggunakan facebook yang baik dan benar. Sehingga siswa lebih mengerti penggunaan facebook yang positif.

2. Peneliti selanjutnya, semoga penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan pembandingan dalam melakukan penelitian terbaru mengenai kontrol diri terhadap siswa yang kecanduan Facebook.

### Daftar Pustaka

- Arikunto Suharsimi (2006), *Prosedur Penelitian*, Jakarta: LP3ES
- Chaplin J.P (2005), *Kamus Lengkap Psikologi* terjemahan Kartini Kartono, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta didik*, Bandung: Rosda karya
- Elizabeth Hurlock (1997), *Alih Bahasa Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Ferris R Jennifer, *Internet Addiction Disorder Causes, Symptoms and Consequences*
- Gunarsa. D Singgih (2004), *Dari anak sampai Usia Lanjut*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Elizabeth Hurlock, *Adolescent Development*, New York: Mc Graw H
- Nur. M Ghufron & Risnawati Rini (2010), *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Arruz Media
- Jennifer R. Ferris, *Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms, and Consequences*  
<http://search.nytimes.com/search/daily/bin/ferris.html>  
 diakses 3 September
- Julianti Winda (2012), *Be A Smart And Good Facebookers*, Jakarta: PT. Elex Komputindo, Kompas Gramedia
- Kurniali Sartika (2009), *Step By Step Facebook*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, Kompas.
- Lazarus (1976), *Patterns Of Adjustment*. Tokyo: Mc. Graw Hill, 1976)
- Hidayat Taufik (2009), *Lebih dekat dengan Facebook*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, Kompas Gramedia
- Santrock J.W (2002), *A topical Approach to live Span Development*, Boston: Cgraw Hill
- Sugiyono (2008), *Metode penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&B)*, Bandung: Alfabeta
- Sudjana, *Metoda Statsitika*. Penerbit Tarsito, Bandung 2005
- Singaribun Marsi (1992), *Metode Penelitian Survey*, Jakarta: LP3ES
- [www.detiknet.com/2012/05dampak-internet.html](http://www.detiknet.com/2012/05dampak-internet.html)
- [www.kompas.com/2013/korban-remaja-karena-facebook-internet.html](http://www.kompas.com/2013/korban-remaja-karena-facebook-internet.html)
- Young Kimberly (1999), *Internet Addiction: Symptoms Evaluation and Treatment*.