THORIQOTUNA
JURNAL PENDIDIKAN ISLAM
E-ISSN: 2723-1593
P-ISSN : 2715-2804

Representasi *Self Control* Dalam Meminimalisasi *Internet Addiction*

Syarifah Setiana Ardiati[1], Agus Samsul Bassar[2], Deta Yuliana[3]
IAILM Suryalaya, Tasikmalaya, Indonesia

ABSTRAK

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecanduan internet adalah rendahnya tingkat pengendalian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui diantaranya tingkat pengendalian diri, tingkat kecanduan internet dan untuk mengetahui pengaruh pengendalian diri terhadap kecanduan internet peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif melalui pendekatan kuantitatif. Populasinya merupakan seluruh peserta didik MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya sebanyak 167 orang. Sedangkan sampelnya sebanyak 35 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling. Sedangkan teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi, angket, dokumentasi dan wawancara. Teknik analisis data untuk masing-masing variabel dengan menggunakan rata-rata hitung, sedangkan analisis korelasi kedua variabel tersebut menggunakan korelasi rank spearman (rs). Analisis data dari tingkat pengendalian diri peserta didik berada pada klasifikasi baik dengan rata-rata hitung 52,37 dan analisis data dari tingkat kecanduan internet peserta didik berada pada klasifikasi rendah dengan rata-rata hitung 39,17. Sedangkan analisis korelasi pengaruh pengendalian diri terhadap kecanduan internet peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya berada pada klasifikasi High (Tinggi) dengan memperoleh nilai rs sebesar 0,80 berada pada interval 0,61 – 0,80. Dengan derajat determinasi yang diperoleh dari indikator pengendalian diri dan kecanduan internet peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya sebesar 64% dan 34% ditentukan oleh faktor lain diluar penelitian. Hasil uji hipotesis didapat t hitung sebesar 7,656 > t tabel 1,692360. Hal ini berarti hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat pengendalian diri terhadap kecanduan internet peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.

Kata-kata Kunci: pengendalian diri; kecanduan internet; peserta didik

The Effect Of Self-Control On Students' Internet Addiction

ABSTRACT

One of the factors that influence the level of internet addiction is the low level of self-control. This study aims to determine the level of self-control, the level of internet addiction and to determine the effect of self-control on students' internet addiction. The method used in this research is descriptive method through a quantitative approach. The population is all students of MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya with a total of 167 people. While the sample is 35 people. The sampling technique used is Simple Random Sampling. While the data collection techniques

used are observation, questionnaires, documentation and interviews. The data analysis technique for each variable uses the arithmetic mean, while the correlation analysis for the two variables uses the Spearman rank correlation (rs). Data analysis of students' level of self-control is in the good classification with an average count of 52.37 and data analysis of students' internet addiction level is in the low classification with an average count of 39.17. While the correlation analysis of the effect of self-control on internet addiction of students at MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya is in the High classification with an Rs value of 0.80 in the interval 0.61 - 0.80. With the degree of determination obtained from the indicators of self-control and internet addiction, students at MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya are 64% and 34% are determined by other factors outside of the study. The results of the hypothesis test obtained t count of 7.656 > t table 1.692360. This means that the alternative hypothesis (Ha) which states that there is a significant influence between the level of self-control on students' internet addiction at MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya is accepted and the null hypothesis (Ho) is rejected.

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

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang begitu pesat membawa dampak luar biasa bagi kehidupan manusia (Hartanto, 2021: 96). Seiring berjalannya waktu ilmu pengetahuan mampu menghasilkan berbagai macam teknologi yang sangat canggih dan dapat membantu meringankan pekerjaan manusia secara efektif dam efisien. Salah satu contoh dari hasil pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan yaitu adanya internet.

Perkembangan pengguna internet dari tahun ke tahun sangatlah tinggi (Ningtyas, 2012: 26). Tidak sedikit orang yang sangat bergantung pada internet sehingga individu mengalami kecanduan dan mengakses internet secara berlebihan terutama dikalangan anak-anak dan remaja, hal ini bisa disebut dengan *internet addiction*. Kimberly S. Young (dalam Basri, 2014: 412) mendefinisikan *internet addiction* (kecanduan internet) sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaanya saat *online*.

Kimberly S. Young dalam Basri (2014: 415) menyebutkan ada beberapa indikator individu kecanduan internet antara lain: (a) Perhatian tertuju pada internet, (b) Penggunaan internet terus meningkat, (c) Tidak mampu mengontrol penggunaan internet, (d) Merasa tidak nyaman ketika *offline*, serta (e) Online lebih lama dari yang diharapkan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *internet addiction* (kecanduan internet) menurut Montag dan Routers (dalam Rachmat, 2018: 15) diantaranya yaitu: (a) faktor sosial, (b) faktor psikologis, dan (c) faktor biologis. Adapun penyebab yang dapat mempengaruhi *internet addiction* menurut Young (dalam Andriany, 2019: 19) diantaranya: (a) Akses internet gratis, (b) Banyaknya waktu luang, (c) Pengalaman baru tanpa kontrol orang tua, dan (d) Tidak ada monitoring dan tidak dapat memantau apa yang dilakukan individu pada saat *online*.

Nadzifah, dkk (2020: 78) memaparkan bahwa *Internet addiction* menimbulkan dampak yang cukup serius bagi siswa, seperti: (a) Prestasi akademik menjadi menurun, (b) Mengabaikan atau acuh terhadap tugas sekolah demi *online*, (c) Siswa membolos sekolah demi mengakses internet untuk sekedar bermain *game online* atau kadang membuka konten pornografi, (d) Individu yang kecanduan internet juga akan menggunakan uang jajannya, yang seharusnya digunakan untuk kebutuhan di sekolah tetapi malah digunakan untuk mengakses internet, serta (d) Individu menganggap orang tua tidak tahu dan tidak paham dengan kegiatan yang mereka lakukan saat berinternet.

Dalam agama Islam telah menyebutkan bahwa segala sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Sesuai dengan QS. Al-Maidah ayat 77 disebutkan:

قُلْ يٰٓاَهْلَ الْكِتٰبِ لَا تَغْلُوْا فِيْ دِيْنِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوْٓا اَهْوَاۤءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوْا مِنْ قَبْلُ وَاَضَلُّوْا كَثِيْرًا وَّضَلُّوْا عَنْ سَوَاۤءِ السَّبِيْلِ

Artinya: "Katakanlah (Muhammad), “Wahai Ahli Kitab! Janganlah kamu berlebih-lebihan dengan cara yang tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti keinginan orang-orang yang telah tersesat dahulu dan (telah) menyesatkan banyak (manusia), dan mereka sendiri tersesat dari jalan yang lurus." (QS. Al-Maidah :77). (Tim Penerjemah Al-Qur’an Kemenag, 2019: 597).

Dalam hal ini individu yang mengakses internet secara berlebihan bahkan sampai mengalami *internet addiction* sudah sangat jelas dilarang khususnya bagi para pelajar. Dampak negatif yang ditimbulkan khususnya yaitu akan terjadi krisis akhlak pada peserta didik, kemudian timbulnya sifat *individualisme*, serta sifat acuh terhadap orang lain.

Kecanduan gadget berakibat fatal pada karakter kemandirian anak. Dampak negative yang diakibatkan dari gadget anatra lain dalam sikap mengabaikan kewajiban yang sudah dilakukan sehari hari. Dampak negative ini antara lain seperti pengabaian kebiasaan baik yaitu, shalat 5 waktu, dzikir, *shalawat*, mengaji, dan lain sebagainya. Untuk mengantisipasi hal tersebut sudah suatu keharusan untuk tidak mengakses internet secara berlebihan dan waktu luang dapat digunakan untuk hal yang lebih bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari dengan melaksanakan amal *ma'ruf* yang sesuai dengan *syari'at* agama Islam.

Kecanduan internet bagi pelajar dapat diketahui melalui kegiatannya yang setiap hari setelah pulang sekolah atau malam hari digunakan untuk mengakses internet karena menawarkan berbagai fasilitas informasi serta hiburan yang membuat remaja tidak ingin meninggalkan internet. Umumnya remaja yang kecanduan internet lupa waktu, sekolah, dan lingkungan sekitar (Istri, 2017: 102).

Internet addiction (kecanduan internet) merupakan sebuah kelalaian yang apabila tidak diatasi dengan segera maka dampak negatif yang ditimbulkannya akan sangat berpengaruh terhadap penggunanya terutama bagi peserta didik. Kelalaian akan membawa individu kedalam suatu hal yang *munkar* seperti memiliki sifat *individualisme*, cuek dan acuh terhadap orang lain, meninggalkan hal yang *ma'ruf* seperti meninggalkan *shalat*, *dzikir,* sedekah, mengaji, belajar dan sebagainya.

Untuk mengusir kelalaian tersebut salah satunya yaitu dengan "mengingat". Yang dimaksud mengingat disini adalah dengan selalu mengingat Allah SWT. yaiu dengan jalan *Dzikrullah*. Sesuai dengan tuntunan amaliyah TQN Ponpes Suryalaya yakni setiap selesai melaksanakan shalat fardhu diwajibkan untuk berdzikir sebanyak 165x atau lebih banyak lebih baik. Adapun tuntunan untuk melaksanakan amaliyah TQN Ponpes Suryalaya tercantum dalam Kitab *Uqudul Jumaan* karya Abah Anom (Syeikh Ahmad Shahibulwafa Tajul 'Arifin).

K.H. Ahmad Shahibulwafa Tajul 'Arifin (*Miftah As-Suduur*: 32) mengungkapkan "yang dimaksudkan bahwa dzikir kepada Allah ta'ala dan mengingatnya, sehingga seorang mukmin dapat terjauh dirinya daripada *ghoflah* (kealpaan) daripada Allah SWT. Karena *ghoflah* itu dapat membawa manusia kepada maksiat dan dengan dzikir itu dapat memberikan bantuan untuk meninggalkan maksiat itu".

Dzikir dapat menjadi salah satu solusi dalam meningkatkan *self control* (pengendalian diri). Kaitannya dengan dampak negatif yang ditimbulkan oleh *internet addiction* salah satunya dapat menimbulkan *ghoflah* atau melalaikan manusia kedalam hal yang *munkar* dan kemaksiatan. Salah satu solusi untuk mencegahnya yaitu dengan jalan *Dzikrullah* (mengingat Allah) supaya didalam hati tetap terpancar Nur Ilahi yang dapat membantu meninggalkan ke-*ghoflah*an dan kemaksiatan yang ada didalam diri setiap penggunanya dan beralih kepada amal *ma'ruf* yang berdampak positif bagi setiap individu.

Faktor yang mempengaruhi timbulnya *Internet addiction* diantaranya seperti stres, kesepian, kurangnya interaksi dengan orang lain, bahkan karena adanya masalah pribadi ataupun sosial serta kurangnya rasa kontrol diri. *Self control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan, merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin, 2001: 450). Ghuffron dan Risnawati (2010: 21) mendefinisikan *self control* (pengendalian diri) diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif.

Adapun aspek-aspek *self control* (pengendalian diri) dalam konsep Averill (Ghuffron dan Risnawati, 2010: 29) meliputi 3 aspek, yaitu: (a) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*), (b) Kontrol Kognitif *(Kognitive Control)* dan (c) Kontrol Pengambilan Keputusan *(Decisional Control).*

Sedangkan untuk ciri-ciri orang yang mempunyai kemampuan kontrol diri menurut Thomson (dalam Smet, 1994: 186) antara lain: (a) Mampu mengontrol perilaku, (b) Mampu menunda kepuasan, dan (c) Mampu mengantisipasi peristiwa. Ghuffron dan Risnawati (2010: 32) meyebutkan bahwa ada dua faktor yang dapat mempengaruhi *self control* (pengendalian diri) yaitu faktor internal (usia dan kematangan) dan eksternal (pengalaman dan keluarga).

Di dalam perspektif Islam, *self control* (pengendalian diri) dikenal dengan sebutan *Mujahadah an-Nafs* yaitu tindakan perlawanan terhadap nafsu, seperti usaha memerangi semua sifat dan perilaku buruk yang ditimbulkan oleh nafsu amarahnya. Dalam Islam, *self control* (pengendalian diri) dapat ditingkatkan dengan cara berdzikir yaitu mengingat Allah SWT (*Dzikrullah*). Sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah: 152 yang berbunyi:

فَاذْكُرُوْنِيْٓ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنِ

Artinya: "Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku". (QS. Al-Baqarah: 152) (Tim Penerjemah Al-Qur'an Kemenag, 2019: 597)

Dengan zikir, kita dapat merasakan kehadiran Allah SWT yang lebih dekat dan lebih intens. Adapun salah satu fungsi atau manfaat dzikir menurut K.H. Ahmad Shahibulwafa Tajul 'Arifin dalam kitabnya *Miftahu As-Suduur* yaitu memerangi hawa nafsu, membersihkan hati dari hijab yang menghalangi dengan Allah SWT serta berbagai maca kotoran, dan mendapatkan ketenangan, ketentraman sekaligus menghilangkan kebimbangan, lupa dan gundah gulana.

Hasil dari studi pendahuluan yang penulis lakukan di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya sendiri mempunyai peraturan tertulis berupa tata tertib sekolah mengenai tidak diperbolehkannya peserta didik membawa *handphone* ke sekolah. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk tingkat pengendalian untuk meminimalisir *internet addiction* pihak sekolah terhadap peserta didiknya. Namun, beberapa peserta didik tidak mematuhi dan memilih untuk sesekali membawa *handphone* ke sekolah dengan berbagai alasan. Permasalah tersebut menunjukkan bahwa peserta didik tidak mematuhi tata tertib yang ada kemudian kurang bisa membatasi dalam penggunaan internet di sekolah.

Tingkat pengendalian diri (*self control*) di MTs Islamiyah sendiri ditingkatkan dengan upaya diadakannya *Islamologi* rutin setiap hari sebelum proses KBM berlangsung. *Islamologi* merupakan ilmu tentang agama islam dengan seluk-beluknya (KBBI, 2023). *Islamologi* di MTs Islamiyah Ciawi artinya kegiatan ceramah mini yang dilakukan oleh guru dengan menyampaikan berbagai amanat atau pesan moril terhadap peserta didik guna untuk meningkatkan nilai islami (*religius*) pada diri setiap individu serta dapat meningkatkan *self control* yang baik. Sedangkan untuk hari

Jum'at pihak sekolah menjalankan program Shalat *Dhuha* bersama dan wajib melaksanakan Shalat Dzuhur berjamaah di Masjid MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya. Kegiatan tersebut berjalan secara rutin dan diharapkan dapat menjadi kebiasaan bagi peserta didik untuk dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

Widiana, Retnowati, & Hidayat (dalam Istri, 2017: 102) menyebutkan bahwa setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Pengguna internet yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu memadu, mengarahkan, dan mengatur perilaku online. Individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat, serta tidak mampu mengatur pengunaan internet.

Setiap individu yang mempunyai kontrol diri tinggi mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya (Herlina Siwi, 2004: 9). Apabila seorang individu mempunyai *self control* yang rendah maka *internet addiction*-nya tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila *self control*-nya tinggi maka *internet addiction*-nya rendah.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk menjelaskan dan menganalisis pengaruh antara *self control* (pengendalian diri) dengan *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya. *Self control* merupakan sebagai bentuk proses siswa dalam mempertahankan diri dan kemauan untuk mengendalikan cara menggunakan gadget dalam kehidupan sehari hari di lingkungan sekolah dan masyarakat. Upaya pengendalian dan control diri berdampak pada menguatnya manajemen dan kesadaran diri agar tidak terjerumus pada kecanduan gadget dan menggunakan gadget sesuai dengan kebutuhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif Deskriptif Kolerasional. Menurut Creswell (2014: 3) penelitian kuantitatif merupakan pendekatan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Menurut Cresweel (2014: 338) desain korelasional adalah mengukur tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan prosedur statistik analisis korelasional. Sudjana dan Ibrahim (2009: 77) menjelaskan mengenai pengertian dari metode penelitian deskriptif korelasi. Studi korelasi

mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain.

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya sebanyak 167 orang, teknik sampling yang digunakan yaitu *Probability Sampling* yaitu *Simple Random Sampling*. Sampel yang diambil berjumlah 35 orang, kelas VII sebanyak 10 orang, kelas VIII sebanyak 10 orang dan kelas IX sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi, angket, wawancara dan dokumentasi. Dalam penelitian ini hasil analisis data yang digunakan adalah koefisen *rank spearman* (rs).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai pengaruh tingkat *self control* (pengendalian diri) terhadap *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya ditunjukkan dari data yang diperoleh setelah pengisian angket oleh responden sebanyak 35 orang. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara statistik untuk mengetahui pengaruhnya.

Hasil perhitungan dari variabel X (*self control*) diperoleh rata-rata hitung sebesar $\bar{x} = 52{,}37$ berada pada klasifikasi Baik (Interval 52,30 - 56,45). Hal ini berarti menunjukkan bahwa tingkat *self control* (pengendalian diri) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya tergolong pada kategori Baik. Hasil uji statistik diatas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mempunyai *self control* (pengendalian diri) yang baik.

Indikator *self control* (pengendalian diri) diantaranya maempunyai kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (decisional control). Peserta didik di MTs Islamiyah telah mempunyai indikator self control (pengendalian diri) tersebut karena terbukti bahwa mereka dapat mengontrol intensitas waktu yang dimilikinya dan dapat mengontrol penggunaan internet saat online.

Kebiasaan yang dilaksakan di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya seperti ceramah mini sebelum KBM, shalat dhuha setiap hari jum'at, shalat dzuhur wajib berjamaah di sekolah dan rutinitas lainnya merupakan salah satu usaha yang efektif dalam meningkatkan self control (pengendalian diri) serta karakter positif dan religius peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya.

Kegiatan tersebut berdampak sangat besar dalam perkembangan peserta didik supaya membangun karakter yang positif dan religius. Sesuai dengan pernyataan Ghuffron dan Risnawati (2010: 21) self control (pengendalian diri) diartikan sebagai kemampuan untuk

menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif.

Hasil perhitungan dari variabel Y (internet addiction) diperoleh rata-rata hitung sebesar $\bar{x}$= 39,17 berada pada klasifikasi Rendah (Interval 36,00 - 40,00). Hal ini berarti menunjukkan tingkat internet addiction (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya tergolong pada kategori Rendah.

Adapun konsep internet addiction (kecanduan internet) menurut Kimberly S. Young (dalam Basri, 2014: 412) diantaranya tidak mampu mengontrol intensitas waktu dalam mengakses internet dan tidak mampu mengontrol penggunaan internet saat online. Sedangkan, terbukti bahwa peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya tidak termasuk kedalam konsep dari internet addiction (kecanduan internet) tersebut.

Sesuai dengan hasil uji statistik diatas bahwa tingkat internet addiction (kecanduan internet) peserta didik rendah. Salah satu usaha yang efektif dalam pencegahan internet addiction (kecanduan internet) yaitu dengan meningkatkan self control (pengendalian diri) serta meningkatkan nilai positif dan religius pada peserta didik dengan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya yaitu dengan dilaksankannya kegiatan Islamologi sebelum KBM berlangsung, melaksanakan shalat dhuha setiap hari jum'at dan wajib melaksanakan shalat dzuhur berjamaah setiap hari di Masjid MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya.

Korelasi antara tingkat self control (pengendalian diri) terhadap tingkat internet addiction (kecanduan internet) peserta didik berada pada klasifikasi tinggi yakni sebesar 0,80 setelah di uji signifikansi. Dengan demikian, tingkat self control (pengendalian diri) memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap tingkat internet addiction (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya.

Derajat determinasi pengaruh Variabel X terhadap Variabel Y sebesar 64%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat self control (pengendalian diri) peserta didik dapat mempengaruhi tingkat internet addiction (kecanduan internet) mereka sebesar 64%. Sehingga sebesar 36% ditentukan oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat internet addiction (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat internet addiction (kecanduan internet) peserta didik menurut Young (dalam Andriany, 2019: 19) diantaranya yaitu adanya akses internet gratis, banyaknya waktu luang, pengalaman baru tanpa kontrol orang tua serta tidak adanya monitoring dan tidak dapat memantau apa yang dilakukan individu pada saat online.

Melalui perhitungan uji hipotesis atau uji signifikasi, diketahui thitung sebesar 7,656 sedangkan ttabel berdasarkan taraf signifikan α = 0,05 diperoleh dalam daftar ttabel [(0,05)(33)]

sebesar 1,692360. Dengan membandingkan kedua angka tersebut terbukti bahwa thitung 7,656 ≥ ttabel 1,692360. Hal tersebut mengandung arti bahwa data mengenai pengaruh self control (pengendalian diri) terhadap internet addiction (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya tergolong signifikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara tingkat self control (pengendalian diri) terhadap internet addiction (kecanduan internet) peserta didik dapat diterima.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara self control (pengendalian diri) terhadap internet addiction (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya. Adapun self control (pengendalian diri) berpengaruh sebesar 64% terhadap internet addiction (kecanduan internet) peserta didik. Apabila seorang individu mempunyai self control yang rendah maka in*ternet addiction*-nya tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila *self control*-nya tinggi maka *internet addiction*-nya rendah.

SIMPULAN

Setelah melaksanakan penelitian skripsi yang berjudul Pengaruh *Self Control* (Pengendalian Diri) terhadap *Internet Addiction* (Kecanduan Internet) Peserta Didik (Penelitian di Madrasah Tsanawiyah Islamiyah Ciawi Tasikmalaya), maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Tingkat *self control* (pengendalian diri) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya tergolong kategori Baik, karena nilai rata-rata hitung untuk Variabel X yaitu sebesar $\bar{x}$ = 52,37 berada pada skala penafsiran (Interval 52,30 – 56,45) dengan klasifikasi Baik. Hal ini berarti menunjukkan bahwa tingkat *self control* (pengendalian diri) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya tergolong kategori Baik.

Indikator *self control* (pengendalian diri) diantaranya maempunyai kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Peserta didik di MTs Islamiyah telah mempunyai indikator *self control* (pengendalian diri) tersebut karena terbukti bahwa mereka dapat mengontrol intensitas waktu yang dimilikinya dan dapat mengontrol penggunaan internet saat *online*.

Tingkat *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya tergolong kategori Rendah, karena nilai rata-rata hitung untuk Variabel Y sebesar $\bar{x}$ = 39,17 berada pada skala penafsiran (Interval 36,00 – 40,00) dengan klasifikasi Rendah. Hal ini berarti menunjukkan bahwa tingkat *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya tergolong kategori Rendah.

Indikator *internet addiction* (kecanduan internet) diantaranya tidak mampu mengontrol intensitas waktu dalam mengakses internet dan tidak mampu mengontrol penggunaan internet saat *online*. Sedangkan, terbukti bahwa peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya tidak termasuk kedalam konsep dari *internet addiction* (kecanduan internet) tersebut.

Pengaruh *self control* (pengendalian diri) terhadap *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya adalah bersignifikasi Tinggi. Hal ini berdasarkan nilai dari *Rank Spearman* yaitu sebesar *rs* = 0,80 dimana pada Skala Guilford berada pada Interval 0,61 – 0,80 dengan klasifikasi *High* (Tinggi). Derajat determinasi hubungan antara Variabel X dengan Variabel Y adalah 64%. Hal ini berarti menunjukkan bahwa tingkat *self control* (pengendalian diri) peserta didik mempengaruhi tingkat *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik sebesar 64%. Sehingga sebesar 36% tingkat *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik dapat dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Setelah dilakukan perhitungan, ternyata t_{hitung} sebesar 7,656 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,692360. Sehingga diperoleh t_{hitung} 7,656 > t_{tabel} 1,692360, maka hipotesis alternatif (*Ha*) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *self control* (pengendalian diri) terhadap *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya dapat diterima.

Setelah dilakukan Uji Signifikansi korelasi antara *self control* (pengendalian diri) terhadap *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya ternyata terdapat pengaruh yang Tinggi. Sehingga *self control* (pengendalian diri) dapat menjadi salah satu solusi yang efektif dalam mencegah terjadinya *internet addiction* (kecanduan internet) setiap individu terutama bagi para pelajar. Hal ini dibuktikan bahwa tingkat *self control* (pengendalian diri) peserta didik baik (tinggi) sehingga tingkat *internet addiction* (kecanduan internet)-nya rendah. Dengan demikian, tingkat *self control* (pengendalian diri) berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik di MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka penulis memaparkan beberapa saran diantaranya bagi lembaga kampus IAILM Suryalaya yakni penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan atau sebuah referensi terutama bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah mengenai *self control* (pengendalian diri) dan *internet addiction* (kecanduan internet).

Bagi lembaga MTs Islamiyah Ciawi Tasikmalaya, penelitian ini diharapkan pihak madrasah mampu menambah kegiatan atau kebiasaan yang mampu meningkatkan *self control* (pengendalian diri) peserta didiknya supaya tidak terjerumus kedalam *internet addiction* (kecanduan internet) yang dampaknya sangat negatif serta menghambat tugas dan tanggung jawab utama dari peserta didik

sebagai pelajar. Selain itu, pihak madrasah mampu mengadakan razia secara rutin karena banyak dari peserta didik yang dengan sengaja membawa *handphone* ke sekolah meskipun telah dilarang dalam tata tertib serta menindak lanjuti secara tegas kepada peserta didik yang melanggar tata tertib tersebut supaya memberikan efek jera.

Bagi orang tua diharapkan senantiasa mengontrol, mengawasi dan memperhatikan kegiatan anaknya dalam mengakses internet serta senantiasa memperingati waktu yang dihabiskan dalam mengakses internet supaya tidak berlebihan dan mengganggu aktifitas sehari-hari anak tersebut.

Bagi peserta didik diharapkan mampu mengontrol dan mengatur waktu yang digunakan dalam mengakses internet supaya tidak berlebihan dan tidak mengabaikan kewajibannya sebagai pelajar. Selain itu, waktu luang yang ada digunakan untuk kegiatan yang lebih positif seperti memperluas ilmu pengetahuan dalam meningkatkan *skill,* minat dan bakat yang dimiliki serta kegiatan positif lainnya yang lebih bermanfaat.

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan mampu menggali informasi yang lebih dalam mengenai *self control* (pengendalian diri) dan *internet addiction* (kecanduan internet) sehingga dapat mengungkap faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat *internet addiction* (kecanduan internet) peserta didik. Selain itu, peneliti selanjutnya mampu memperluas kriteria tempat atau lokasi penelitian seperti di lembaga sekolah tingkat SD/MI, SMP, SMA/SMK/MA dan Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Afrelia, Nadela Dwi., Khairat, Masnida. (2022). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan TikTok dengan Kontrol Diri pada Remaja*. Jurnal Spirits. 12(2). 62-71.

Alba, Cecep. (2014). *Tasawuf dan Tarekat*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Al-Ghiffari, Dwiky Fajri. (2021). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2017*. Skripsi Sarjana. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Aprillia, Arista Dwi. (2019). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan*. Skripsi Sarjana. Medan: Universitas Medan Area.

Ardiansyah, Andri, dkk. 2015. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Tasikmalaya: Fakultas Tarbiyah IAILM Suryalaya.

Arikunto, S., (2020), *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara.

Asfaruddin, Khairiah., Nurdin, Said., dan Rezki Saifan. (2019). *Kontrol diri mahasiswa yang kecanduan game online di Asrama Kaway XVI*. Jurnal Suloh. 4(2).

Creswell, John. (2014). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed. Riset Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Faizah, Nabilah. N., (2022). *Hubungan antara Self Control dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Anak-Anak*. Skripsi Sarjana. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.

Faradilla, Dhea. (2020). *Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet pada Remaja*. Psikoborneo. Jurnal Ilmiah Psikologi. 8(4).

Fitri, Ahyani. R., Widiningsih, Yuli., (2016), *Psikologi Adiktif,* Utama Grafika: Al-Mujtahadah Press.

Fitriani, Dhia., Pandini, JKR., dan Siti Chasani. (2021). *Korelasi Kontrol Diri Dengan Kecanduan Online Game Pada Remaja*. NURSING ANALYSIS: Journal of Nursing Research. 1(1), 1-8.

Ghufron, N. M., Risnawati, R., (2011), *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hartanto, Dody., Fauziah, Mufied. (2021). *Pengaruh Kecanduan Internet dan Karakter Remaja Religius terhadap Kualitas Keluarga*. Nusantara of Research. 8(2). 95-103.

Istri, Dwi. (2017). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Keterampilan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMK*. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Rovolusi Informasi. ISBN : 978-602-361-068-6.

Karnadi, Hepri., Zuhdiyah dan Ema Yudiani. (2019). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI SMAN 16 Palembang*. Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains. 8(2). 161-170.

Khairunnisa. (2013). *Dampak positif dan negatif sosial media terhadap pendidikan akhlak anak*. Jurnal Edukasi. 3(3).

Majorsy, Ursa, A. D. (2013). *Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Jejaring Sosial Pada Masa Dewasa Awal*. Proceding Pesat, 05, 78-84.

Marsela, R.D., Supriatna, Mamat., (2019). *Kontrol Diri : Definisi dan Faktor*. Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research. 3(2). 65-67.

Muliani, Tamara., Widjaja, Yoanita. (2022). *Hubungan Kecanduan Internet dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahap Akademik*. Tarumanagara Medical Journal. 4(1). 212-221.

Mulyati, Tri., Frieda NRH. (2018). *Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Madrisiswa Semarang*. Jurnal Empati. 7(4). 152-161.

Ningtyas, S. D. Y. (2012). *Hubungan antara Self Control dengan Internet Addiction pada Mahasiswa*. Educational Psychology Journal, 1(1). 25-30.

Noor, I. M. (2013). *Pemanfaatan Waktu Luang Peserta Didik Sekolah Menengah Atas*. Perspektif Ilmu Pendidikan, 27(2), 118-127.

Rahayuning, Dyah. (2009). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Skripsi Sarjana. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ramdhani, Neila., Wimbarti, Supra., dan Yuli Fajar Susetyo., (2016), *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia,* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Saragih, E. S. (2020). *Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder*. Philantropy Journal of Psychology, 4(1), 57-68.

Shohibulwafa, Ahmad. (1970) *Miftahus Shuduur*. Tasikmalaya: PT. Mudawwamah Warohmah.

Shohibulwafa, Ahmad. (2014). *Uqudul Jumaan*. Tasikmalaya: PT. Mudawwamah Warohmah.

Siwi, Herlina, W. (2004). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet*. Skripsi Sarjana. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Sugiyono, (2019), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D,* Bandung: Alfabeta.

Wagiran. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Teori dan Implementasi*. Yogyakarta: Deepublish.

Widiana, Herlina. S., Sofia, R., dan Hidayat R. (2012). *Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. Humanitas* (Jurnal Psikologi Indonesia), 1(1), 6-16.

Yuliandri, Aurizal. (2022). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Smartphone Addiction pada Siswa SMAN X Pinggir*. Skripsi Sarjana. Pekanbaru: Universitas Islam Riau Pekanbaru.