

Hubungan Antara Self-Control dan Internet Addiction Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa/I Kelas XI di SMA Negeri 99 Jakarta Semester Genap Tahun Ajaran 2021/2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Relationship Between Self-Control and Internet Addiction During The Covid-19 Pandemic in Class XI Students At 99 Jakarta Public High School Even Semester in Academic Year 2021/2022 and Its Review From an Islamic View

Ratu Rohmah Januba¹, Sri Hastuti Andayani², Firman Arifandi³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian, Ilmu Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian, Agama Islam Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: raturjanuba27.2@gmail.com

KATA KUNCI *Self-Control, Internet Addiction, Pandemi, COVID-19, Pelajar*

ABSTRAK

Pendahuluan: Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) adalah tentang keberadaan platform pendidikan dalam keadaan darurat penyebaran COVID 19 serta instruksi tentang sistem pembelajaran dari rumah. Adanya perubahan pembelajaran di sekolah yang berubah menjadi *online*, penggunaan *gadget* berlebihan dan tidak tentu akan menimbulkan *internet addiction*. Dampak internet addiction yaitu bisa menambah intensitas remaja untuk bermain internet. Tujuan dari penelitian ini berfokus pada hubungan antara *self-control* dan *internet addiction* selama masa pandemi COVID-19 pada siswa/i kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta semester genap tahun ajaran 2021/2022 ditinjau menurut pandangan Islam.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan studi observasional dengan pendekatan cross sectional untuk melihat hubungan antara *self-control* dan *internet addiction* selama masa pandemi COVID-19 pada siswa/i kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta semester genap tahun ajaran 2021/2022.

Hasil: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami internet addiction yaitu responden yang mengalami adiksi ringan sebanyak 146 responden (45.6%) , adiksi sedang 90 responden (28.1%), dan tidak adiksi 83 responden (25.9%).

Kesimpulan: Terlihat bahwa responden paling banyak mengalami adiksi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan internet addiction pada proses pembelajaran daring pada siswa/i kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta semester genap tahun ajaran 2021/2022 dalam kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa kontrol diri dalam menggunakan internet dapat menghentikan kebiasaan atau mengontrol diri dengan baik untuk mengakses internet.

KEYWORDS

Self-Control, Internet Addiction, Pandemic, COVID-19, Student.

ABSTRACT

Background: Circular Letter Number 4 of 2020 issued by the Ministry of Education and Culture (Kemendikbud) concerns the existence of educational platforms in an emergency situation of the spread of COVID 19 as well as instructions regarding the learning system from home. There have been changes in learning in schools that have turned online, the use of gadgets excessive and not necessarily will lead to internet addiction. The impact of internet addiction is that it can increase the intensity of teenagers to play the internet. The purpose of this study focuses on the relationship between self-control and internet addiction during the COVID-19 pandemic in class XI students at SMA Negeri 99 Jakarta in the even semester of the 2021/2022 academic year from an Islamic viewpoint.

Methodes: this study uses an observational study with a cross-sectional approach to see the relationship between self-control and internet addiction during the COVID-19 pandemic in class XI students at SMA Negeri 99 Jakarta, even semester of the 2021/2022 academic year.

Result: The results of the analysis of the relationship between self-control and internet addiction show a correlation coefficient (r) = -0.514 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), it can be concluded that self-control has a significant effect on internet addiction. Thus, there is a negative relationship between the two variables, where the lower the self-control, the higher the level of internet addiction. The results of this study indicate that 146 respondents (45.6%) experienced mild addiction, 90 respondents (28.1%) experienced moderate addiction, and 83 respondents (25.9%) were not addicted.

Conclusion: It can be seen that most respondents experienced mild addiction. This shows that the tendency of internet addiction in the online learning process in class XI students of SMA Negeri 99 Jakarta in the even semester of the 2021/2022 academic year is in the moderate category, so it can be said that self-control in using the internet can stop habits or control oneself well to access the internet.

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) memiliki penyebaran yang cepat dan luas, pada tanggal 11 Maret 2020 World Health Organization (WHO) menetapkan penyakit yang diakibatkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) ini sebagai pandemi. Dalam menanggapi saran dari WHO. Pemerintah Indonesia melakukan program pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yaitu bekerja dari rumah (work from home), pembelajaran jarak jauh/belajar dari rumah (school from home) menggunakan media sosial dan *gadget* (Damayanti, et al., 2020). Terdapat peningkatan *internet addiction* pada remaja dan anak-anak selama pandemi COVID-19 dimana timbulnya sifat kecanduan akan media sosial dan ketergantungan tidak dapat jauh dari *gadget* (Ratulangi, et al., 2021).

Dalam Islam sendiri, *internet addiction* merupakan hal membuang-buang waktu, yang mana tidak terdapatnya kebaikan selama menghabiskan waktunya di internet. Hal ini menyebabkan diperlukan penelitian mengenai *internet addiction*, terutama di masa pandemi COVID-19, dimana pelajar mengikuti program PJJ sehingga memiliki waktu serta kebebasan dalam menggunakan internet. Sehingga penelitian ini mempunyai tujuan untuk menemukan hubungan *self-control* dan *internet addiction* selama pandemi COVID-19 pada Siswa/i SMA.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada hubungan antara *self-control* dan *internet addiction* selama masa pandemi COVID-19 pada siswa/i Kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta semester

genap tahun ajaran 2021/2022 dan ditinjau dari pandangan Islam.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan studi observasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dipilih sebagai rancangan penelitian untuk melihat hubungan antara *self-control* dan *internet addiction* pada siswa/i kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta semester genap tahun ajaran 2021/2022.

Penelitian ini menggunakan studi analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian ini didapatkan dari data primer yang diambil dari hasil kuesioner siswa/i kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta semester genap tahun ajaran 2021/2022 yang mengikuti pembelajaran online selama 6 bulan terakhir.

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data univariat dengan menggunakan kuesioner yang disebar secara online menggunakan *google form*. Kuesioner tersebut menggunakan skala likert dan jenis data ordinal. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis korelatif untuk menguji korelasi antara tingkat *self-control* dengan tingkat *internet addiction* dilakukan uji korelasi Pearson, bila data yang diperoleh terdistribusi normal, atau menggunakan uji Spearman bila data yang diperoleh tidak terdistribusi normal

HASIL

Jumlah sampel pada penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 320 responden dengan karakteristik yang mencakup jenis

kelamin, usia, tinggal bersama, jenis provider internet, kualitas internet secara aktivitas online yang sering dilakukan.

Kategori tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

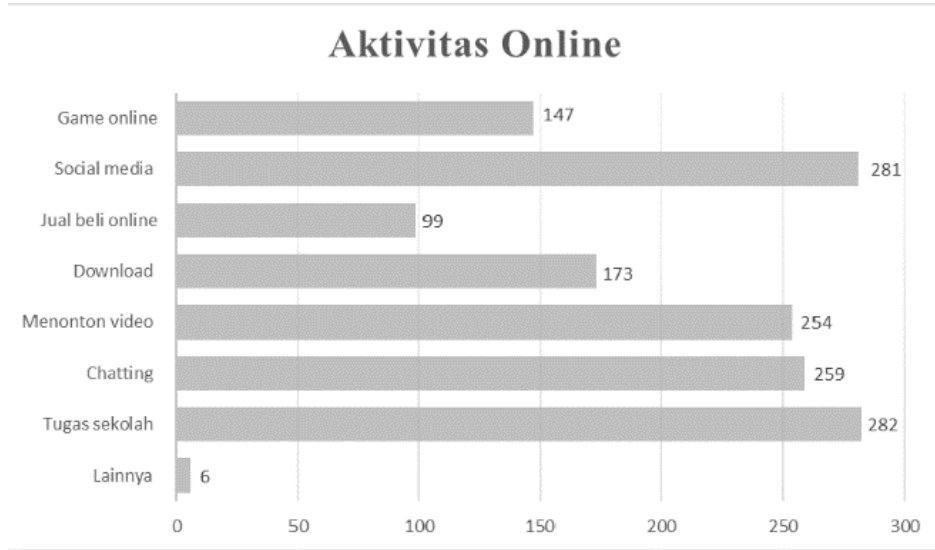
Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	129	40.3
	Perempuan	191	59.7
2	Usia		
	15 Tahun	1	3
	16 Tahun	54	169.9
	17 Tahun	230	71.9
	18 Tahun	35	10.9
3	Tipe Keluarga		
	<i>Nuclear family</i>	299	93.4
	<i>Extended family</i>	10	3.1
	Tanpa keluarga inti	11	3.4
Total		320	100

Pada tabel 1 terlihat bahwa persentase tertinggi variabel jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 191 responden (59.7%) sedangkan sisanya laki-laki sebanyak 129 responden (40.3%). Berdasarkan usia yang paling tinggi adalah umur 17 tahun sebanyak 230 responden (71.9%). Mayoritas responden tinggal bersama *nuclear family* sebanyak 299 responden (93.4%) dan sisa responden yang tinggal bersama *extended family* sebanyak 10 responden (3.1%) lalu yang tinggal tanpa keluarga inti sebanyak 11 orang (3.4%).

Hasil selanjutnya pada gambar 1 merupakan data penggunaan internet

untuk mengerjakan tugas sekolah yaitu sebanyak 282 responden. Hasil ini terjadi karena adanya pandemi COVID-19 dan sesuai dengan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) adalah tentang keberadaan platform pendidikan dalam keadaan darurat penyebaran COVID 19 serta instruksi tentang sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Adapun responden yang mengakses internet untuk sosial media yaitu sebanyak 281 responden. Selain itu, responden menggunakan internet untuk aktivitas lain seperti bermain *game online*, jual beli *online*, *download*, dan aktivitas lainnya.



Gambar 1. Distribusi Aktifitas *Online*

Berdasarkan hasil dari dsitribusi aktivitas *online* penggunaan internet memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif yang terjadi jika dilakukan untuk aktivitas yang bermanfaat seperti mengakses tugas sekolah, sarana komunikasi dan jual beli *online*. Dampak negatif yang

terjadi jika terlalu sering mengakses internet akan menyebabkan kecanduan.

Dari hasil data aktivitas distribusi *online* terdapat hasil hubungan antara tingkat *internet addiction* dengan tingkat *self-control*

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden

Tingkat <i>Internet Addiction</i>	Tingkat <i>Self-Control</i>				Total	
	Tingkat Rendah	Tingkat Sedang	Tingkat Tinggi	Tingkat Sangat Tinggi		
Tidak Adiksi	N	4	47	32	0	83
	%	14.8%	56.6%	38.6%	0.0%	100%
Tingkat Rendah	N	7	85	52	2	146
	%	4.8%	58.2%	35.6%	1.4%	100%
Tingkat Sedang	N	3	57	30	0	90
	%	3.3%	63.3%	33.3%	0%	100%
Tingkat Tinggi	N	0	1	0	0	1
	%	0.0%	100.0%	0%	0.0%	100%
Total	N	14	190	114	2	320
	%	4.4%	59.4%	35.6%	0.6%	100%

Berdasarkan table 2 menunjukkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa/i kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta semester genap tahun ajaran 2021/2022

dengan jumlah 320 responden menunjukkan bahwa tingkat *self-control* atau kontrol diri sedang lebih banyak dengan jumlah 190 responden (59.4%) daripada kategori lainnya.

Tabel 3. Hubungan *Self-control* dengan *Internet Addiction*

Variabel	<i>P-value</i>	<i>r</i>
<i>Self-control</i> ↔ <i>Internet Addiction</i>	0.000	-0.514

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan SPSS 26 didapat koefisien korelasi (*r*) sebesar -0.51 dan nilai signifikansi (*P-Value*) lebih kecil dari 0.05 yaitu sebesar 0.000, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak. Berdasarkan hasil pengujian tersebut

dapat disimpulkan bahwa: “Adanya hubungan negatif antara *self-control* dan *internet addiction* selama Masa Pandemi COVID-19 pada siswa/i Kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta semester genap tahun ajaran 2021/2022”.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini remaja memiliki tingkat *self-control* sedang (59.4%), dimana dapat membatasi atau mengatur dirinya dalam menggunakan internet sehingga tidak berlebihan. Meskipun intensitas penggunaan internet tinggi, tetapi jika individu memiliki *self-control* yang baik dapat membantu mengontrol perilaku individu ketika menggunakan *gadget* saat mengakses internet. Menurut (Andriani, 2019) seseorang yang memiliki *self-control* baik akan menggunakan internet dengan sehat sesuai dengan kebutuhannya, mengetahui cara pencegahan penggunaan internet agar tidak berlebihan, dan mampu mengendalikan stimulus bermain internet berlebihan (Andriani, 2019).

Remaja pada penelitian ini memiliki *internet addiction* kategori ringan sebanyak 146 responden (45.6%), dimana mayoritas remaja tersebut menggunakan internet untuk hal yang positif contohnya mengerjakan tugas pada saat pembelajaran daring.

Hasil analisis hubungan *self-control* dan *internet addiction* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = -0.514 dan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), dapat disimpulkan bahwa *self-control* berpengaruh signifikan terhadap *internet addiction*. Hasil menunjukkan adanya dampak positif dalam penggunaan internet yaitu kemudahan mendapatkan informasi dan memunculkan perasaan yang lebih positif ketika mengakses internet, namun disisi lain memiliki dampak negatif yaitu kurangnya interaksi secara langsung, menunda pekerjaan dan menyebabkan insomnia, terganggunya kesehatan mata dan

penurunan prestasi belajar. Menurut Durkee, dkk (2017) kecenderungan kecanduan internet yang dalam kategori sedang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya tujuan dari penggunaan internet yaitu salah satu kebutuhan siswa untuk mencari informasi baru atau kebutuhan lainnya (Durkee, dkk, 2017).

Pandangan Islam tentang *self-control* dan *internet addiction* pada siswa. Islam mengajarkan bahwa mengikuti hawa nafsu yang berlebihan merupakan hal yang tidak disukai Allah maka dari itu sebagai umat muslim yang baik harus bisa mengontrol dirinya dengan baik agar tidak cenderung melakukan hal yang mudarat. *Self-control* yang baik diajarkan sejak anak mencapai usia *mumayyiz* bahkan lebih baik pada saat tahap *pre-mumayyiz* (sebelum 7 tahun) agar anak sudah terbiasa mengontrol dirinya dengan baik sejak dini

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran jarak jauh siswa lebih sering menggunakan internet untuk mengerjakan tugas sekolah yaitu sebanyak 282 responden. Selain itu, responden menggunakan internet untuk aktivitas lain seperti bermain *game online*, jual beli *online*, *download*, dan aktivitas lainnya. Sehingga tujuan penggunaan internet sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh siswa dalam menggunakan internet dan memiliki dampak positif dalam menggunakan internet.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami

internet addiction yaitu responden yang mengalami adiksi ringan sebanyak 146 responden (45.6%) , adiksi sedang 90 responden (28.1%), dan tidak adiksi 83 responden (25.9%). Terlihat bahwa responden paling banyak mengalami adiksi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan *internet addiction* pada proses pembelajaran daring pada siswa/i kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta semester genap tahun ajaran 2021/2022 dalam kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa kontrol diri dalam menggunakan internet dapat menghentikan kebiasaan atau mengontrol diri dengan baik untuk mengakses internet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Civitas Academica Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI dan SMA Negeri 99 Jakarta yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, No.2, Hal. 64-126.
- Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, T. B. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagsional. *Seminar Nasional*

Penelitian LPPM UMJ, 158: 1-10.

Diunduh dari:

<http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnas.li>

Durkee, T., Carli, V., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Hoven, C. W., Brunner, R., & Kaess, M. 2012, 'The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: A systematic review', *Psychopathology*, vol. 46, no. 1, pp. 1-13.

Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H.R., & Dundu, A. E. (2021). Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik*, 13(3), 251-258. Diunduh dari:

<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/31957/32086>

World Health Organization. (2020). *Considerations for school-related public health measures in the context of COVID-19*. WHO | World Health Organization. Diunduh dari: <https://www.who.int/publications/i/item/considerations-for-school-related-public-health-measures-in-the-context-of-covid-19>