

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecanduan Internet

2.1.1. Definisi Kecanduan Internet

Menurut Chaplin (2014) Kecanduan merupakan suatu keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketegantungan fisik dan psikologis, dan menambah pula gejala-gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila pemberian obat dihentikan.

Menurut Young (2017) Kecanduan internet adalah sebuah istilah yang mencakup perilaku dan masalah kontrol impuls. Sementara menurut Griffiths (2007) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Hannan Menjabarkan kecanduan internet sebagai gangguan psikologis yang sah dengan implikasi signifikan individu kognitif, emosional, sosial dan pengalaman (Hannah, 2011). Sedangkan Mustafa berpendapat kecanduan internet merupakan kontrol implus gangguan yang menyebabkan pengguna mengalami ketagihan yang menyebabkan pengguna sulit berhenti seperti judi patologis (Mustafa, 2011).

Berdasarkan pengertian dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet merupakan suatu tingkah laku kompulsif, kurang tertarik dengan aktivitas lain, merasa bahwa dunia maya di layar komputer dan *Handpone* lebih menarik sehingga menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan internet serta meliputi

symptom-symptom fisik dan mental ketika tingkah laku tersebut ditunda atau dihentikan.

2.1.2. Komponen Kecanduan Internet

Komponen Kecanduan Internet Individu dikatakan mengalami kecanduan internet ketika menunjukkan perilaku-perilaku tertentu. Selain menjelaskan definisi-definisi dari kecanduan internet, para ahli juga menjelaskan komponen yang mempengaruhi kecanduan internet. Young (2017) menyebutkan 8 komponen kecanduan internet, yaitu:

- a. Merasa keasyikan dengan internet.
- b. Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet.
- c. Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.
- d. Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
- e. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan.
- f. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.
- g. Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet.
- h. Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi

Selain Komponen yang dikemukakan oleh Young (2017) terdapat komponen lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet. Griffiths (2007) telah mencantumkan enam Komponen untuk menentukan apakah individu dapat digolongkan sebagai pecandu internet. Komponen tersebut adalah:

a. Salience.

Hal ini terjadi ketika penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu, mendominasi pikiran individu (pre-okupasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial). Individu akan selalu memikirkan internet, meskipun tidak sedang mengakses internet.

b. Mood modification.

Hal ini mengarah pada pengalaman individu sendiri, yang menjadi hasil dari bermain internet, dan dapat dilihat sebagai strategi coping.

c. Tolerance.

Hal ini merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan internet untuk mendapatkan efek perubahan dari mood.

d. Withdrawal symptoms.

Hal ini merupakan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan internet dikurangi atau tidak dilanjutkan (misalnya, mudah marah, cemas, tubuh bergoyang).

e. Conflict.

Hal ini mengarah pada konflik yang terjadi antara pengguna internet dengan lingkungan sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dalam tugas lainnya

(pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri (konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol) yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain internet.

f. Relapse.

Hal ini merupakan kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kecanduan internet menurut Young (2017) meliputi merasa keasyikan dengan internet, memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet, tidak mampu mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, merasa gelisah, murung, depresi ketika berusaha menghentikan penggunaan internet, kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier karena penggunaan internet dan membohongi keluarga, terapis atau orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet. Sedangkan menurut Griffiths (2007) kecanduan internet adalah dengan menggunakan komponen kecanduan internet, yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptom, conflict, dan relapse*.

2.1.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Internet

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet diantaranya adalah sebagai berikut (Kuss, 2015) :

1. Gender

Gender mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan penyebab individu tersebut mengalami kecanduan

internet. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap game online, situs porno, dan perjudian online, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap chatting dan berbelanja secara online.

2. Kondisi psikologis

Survei di Amerika Serikat menunjukkan bahwa lebih dari 50% individu yang mengalami kecanduan internet juga mengalami kecanduan pada hal lain seperti obat-obatan terlarang, alkohol, rokok dan seks. Kecanduan internet juga timbul akibat masalah-masalah emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan dan sering menggunakan dunia fantasi di internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stress. Berdasarkan hasil survei ini juga diperoleh bahwa 75% individu yang mengalami kecanduan internet disebabkan adanya masalah dalam hubungannya dengan orang lain, kemudian individu tersebut mulai menggunakan aplikasi-aplikasi online yang bersifat interaktif seperti *chat room* dan *game online* sebagai cara untuk membentuk hubungan baru dan lebih percaya diri dalam berhubungan dengan orang lain melalui internet.

3. Kondisi sosial ekonomi

Individu yang telah bekerja memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kecanduan internet dibandingkan dengan individu yang belum bekerja. Hal ini didukung bahwa individu yang telah bekerja memiliki fasilitas internet di kantornya dan juga memiliki sejumlah gaji yang memungkinkan individu tersebut memiliki fasilitas komputer dan internet juga dirumahnya.

4. Tujuan dan waktu penggunaan internet

Tujuan menggunakan internet akan menentukan sejauhmana individu tersebut akan mengalami kecanduan internet, terutama dikaitkan terhadap banyaknya waktu yang dihabiskannya sendirian di depan komputer. Individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan, misalnya pada pelajar dan mahasiswa akan lebih banyak menghabiskan waktunya menggunakan internet. Umumnya, individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan mengalami kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami kecanduan internet. Hal ini diakibatkan tujuan penggunaan internet bukan digunakan sebagai upaya untuk mengatasi atau melarikan diri dari masalah masalah yang dihadapinya dikehidupan nyata atau sekedar hiburan.

Selain faktor-faktor yang dikemukakan oleh young (Kuss, 2015) terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet yang dijabarkan oleh Montag & Reuter (2015) yaitu:

a. Faktor Sosial

Kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal atau individu yang mengalami permasalahan sosial dapat menyebabkan penggunaan internet yang berlebih. Hal tersebut di sebabkan individu merasa kesulitan dalam melakukan komunikasi dalam situasi *face to face*, sehingga individu akan lebih memilih menggunakan internet untuk melakukan komunikasi karena dianggap lebih aman dan lebih mudah daripada dilakukan secara *face to face*. Rendahnya kemampuan komunikasi dapat juga menyebabkan rendahnya harga diri, mengisolasi diri

menyebabkan permasalahan dalam hidup seperti kecanduan terhadap internet.

b. Faktor Psikologis

Kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, *obsesive compulsive disorder* (OCD), penyalahgunaan obat-obat terlarang dan beberapa sindroma yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Internet memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan atau rasa senang dari internet. Hal ini akan menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan membuat seseorang sulit untuk mengontrol waktu pada saat bermain internet

c. Faktor Biologis

Penelitian yang dilakukan oleh Montag & Reuter (2015) dengan menggunakan *functional magnetic resonance image* (fMRI) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak. Individu yang mengalami kecanduan internet menunjukkan bahwa dalam memproses informasi jauh lebih lambat, kesulitan dalam mengontrol dirinya dan memiliki kecenderungan kepribadian depresif.

Berdasarkan uraian di atas kecanduan internet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut young (Kuss, 2015) yaitu : gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet. Namun selain itu ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kecanduan internet menurut Montag & Reuter (2015) yaitu faktor sosial, psikologis, dan biologis.

2.1.4. Kecanduan Internet Dalam Perspektif Islam

Kecanduan internet merupakan suatu tingkah laku kompulsif, kurang tertarik dengan aktivitas lain, merasa bahwa dunia maya di layar komputer dan Handpone lebih menarik sehingga menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan internet serta meliputi symptom-symptom fisik dan mental ketika tingkah laku tersebut ditunda atau dihentikan.

Kecanduan internet sama halnya dengan tingkah laku yang berlebihan sehingga lupa dengan waktu yang ada, hal ini sangat bertolak belakang dengan perspektif islam bahwa Allah SWT tidak menyukai umatnya suka mengsia-sia kan waktu. Allah SWT berfirman dalam QS al-'Asr 1-3 yaitu:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya : Demi masa, sesungguhnya, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kebenaran. (QS. Al-'Asr: 1-3)

Adapun tafsiran atau maksud dari QS.Al-'Asr ayat 1-3 yaitu, Pada ayat pertama, Allah memulai surat ini dengan sumpah. Ketika manusia bersumpah atas nama Allah, maka Allah bersumpah atas nama makhlukNya. Hal tersebut

disebabkan tidak ada selain Dia kecuali makhlukNya. Dan sumpah Allah demi masa ini menunjukkan bahwa waktu itu sangat penting sehingga Allah bersumpah dengannya. Sebagaimana sumpah manusia untuk meyakinkan seseorang akan kebenaran, maka Allah pun meyakinkan manusia akan pentingnya sebuah waktu bagi manusia (Hamka, 2015)

Pada ayat kedua, "Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian" menunjukkan bahwa manusia banyak yang merugi. Sangat disayangkan bahwa kerugian manusia tersebut tidak banyak yang menyadarinya, sehingga Allah bersumpah akan hal tersebut untuk meyakinkan manusia bahwa mereka sungguh berada dalam kerugian. Kerugian apakah yang dialami manusia? Yang mereka alami adalah kerugian tidak dapat menggunakan waktu di dunia ini dengan sebaik-baiknya sesuai dengan petunjuk Islam (Hamka, 2015)

Pada ayat ketiga, dijelaskan bahwa ada 3 syarat agar manusia tidak dikategorikan sebagai orang merugi. Yaitu beriman, mengerjakan amal sholeh dan saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran. Iman adalah syarat pertama manusia sebelum syarat yang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa iman merupakan hal mendasar yang tidak boleh dilupakan manusia. Keimanan akan sangat berpengaruh pada kehidupan setiap manusia. Siapapun yang memiliki keimanan yang kuat ia akan dapat mengamalkannya dalam keseharian, sehingga jika iman sudah di hati maka tidak mungkin manusia akan melupakan amal sholeh dan kebajikan, yaitu seluruh perbuatan baik yang tidak melanggar norma-norma ajaran Islam (Hamka, 2015)

Selanjutnya hadist dari Abu Hurairah RA, dari Nabi SAW, Beliau bersabda,

"Dua hal yang banyak orang tertipu di dalamnya, yaitu kesehatan dan waktu luang" (HR Al-Bukhari, At-Tirmidzi, dan Ibnu Majah, dari sahabat Ibnu 'Abbas radhiyallahu 'anhuma. Hadits ini dishahihkan oleh Syaikh Al-Albani di dalam Shahihul Jami', no. 6778.).

Dalam hadits tersebut, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam mengabarkan kepada kita bahwa kebanyakan dari kita sering kali akan tertipu dan lalai jika dalam keadaan sehat dan memiliki banyak waktu. Tertipu di sini maksudnya adalah menyia-nyiakan waktu dan kesempatan yang ada dengan melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi akhiratnya serta terlalu menyibukkan diri dengan perkara dunia. Bahkan ada yang lalai dan tidak mengerjakan kewajiban-kewajibannya sebagai seorang Muslim. Jika demikian, maka kerugian dan penyesalanlah yang akan ia dapatkan di akhirat kelak (www.muadz.com)

2.2. Kontrol Diri

2.2.1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain,

menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaan (Ghufron & Risnawati, 2010).

Menurut Chaplin (2014) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku seperti, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Sedangkan menurut Mahoney dan Thoresen, Kontrol diri merupakan jalinan yang utuh yang dilakukan individu terhadap lingkungannya (dalam Ghufron & Risnawati, 2010).

Goldfriend dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif (dalam Ghufron & Risnawati, 2010).

Berdasarkan pengertian dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku melaalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membuat keputusan yang diinginkan dan diterima oleh masyarakat.

2.2.2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Averill menyebut kontrol diri kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*) (dalam Thalib, 2010).

1. Behavior control

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini di bagi menjadi dua

komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengontrol perilaku dengan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk memodifikasi stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2. *Cognitive control*

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak di inginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen yaitu, memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan 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. *Decisional control*

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

Menurut Ghufroon (2010) untuk mengontrol diri biasanya digunakan aspek aspek sebagai berikut:

1. Kemampuan mengontrol perilaku
2. Kemampuan mengontrol stimulus
3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
4. Mampu menafsirkan peristiwa
5. Mampu mengambil keputusan

Selanjutnya menurut Gillion (dalam Gunarsa, 2004) kontrol diri adalah kemampuan individu yang terdiri dari 3 aspek yaitu:

1. *Tapping agresive and delinquent behavior*
Kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti atau merugikan orang lain.
2. *Coopreration*
Kemampuan untuk berkerja sama dengan orang lain dan kemampuan unruk mengikuti peraturan yang berlaku.
3. *Assertiveness*
Kemampuan untuk mengungkapkan keinginan atau perasaan kepada orang lain, tanpa menyakiti dan menyinggung perasaan orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Thalib,2010) yaitu *Behavior control, Cognitive control, Decisional control*. Sedangkan menurut Ghufron (2010) ada lima aspek dari kontrol diri diantaranya kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, mampu menafsirkan peristiwa, mampu mengambil keputusan. Selanjutnya menurut Gilion (dalam Gunarsa, 2004) ada 3 aspek dari kontrol diri yaitu *Tapping agresive and delinquent behavior, Coopreration, Assertiveness*. Dari ketiga aspek menurut para ahli yang dipakai untuk penelitian adalah aspek-aspek kontrol diri menurut Averill yaitu *Behavior control, Cognitive control, Decisional control*.

2.2.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu), dan faktor eksternal (lingkungan individu) (Ghufron & Risnawati, 2010).

1. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Menurut Newman, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

2. Faktor Eksternal.

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

Selanjutnya menurut Gillion (dalam Gunarsa, 2004) ada beberapa faktor yang salah satunya mempengaruhi proses pembentukan kontrol diri dalam diri individu. Keseluruhan sub-faktor tersebut termasuk dalam faktor emotion regulation adalah kemampuan individu untuk mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu, khususnya pada saat tidak adanya insentif yang berasal dari laur diri.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal dan eksternal. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri yang tugasnya mengontrol prilaku individu agar mampu mengontrol prilaku dengan baik. Kemudian faktor eksternal adalah faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan baik itu dari keluarga maupun dari lingkungan sosialnya.

2.2.4. Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam

Kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitar.

Kontrol diri dalam dalam islam sangat dianjurkan bagi setiap muslim supaya merelasikannya dalam kehidupan sehari-hari, mereka diwajibkan untuk selalu berintrospeksi diri atas segala apa yang telah dilakukannya terutama masalah-masalah yang berhubungan dengan

orang lain. Allah SWT berfirman dalam surah Asy-Syams: 9-10 yaitu:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Artinya: "sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya."(QS. Asy-Syams: 9-10)

Adapun tafsiran atau maksud dari QS.Asy-Syams ayat 9-10 yaitu, pada ayat 9 setelah Allah memberikan ilham dan petunjuk, mana jalan yang asalah dan mana jalan taqwa, terserahlah manusia itu sendiri, mana yang akan ditempuhnya, sebab dia diberi Allah akal budi. Maka bahagialah orang-orang yang membersihkan jiwanya atau dirinya, gabungan diantara jasmani dan rohaninya. Jasmani dibersihkan dari hadas dan najis, hadas besar atau kecil, baik najis ringan atau berat. Dan jiwanya dibersihkan pula penyakit-penyakit yang mengancam kemurniannya. Penyakit yang paling berbahaya bagi jiwa ialah persekutuan dari Allah dengan yang lain, mendustakan yang dibawa oleh rosul, atau hasad dengki kepada sesama manusia, benci, dendam, sombong, angkuh dan lain-lain. Ketika seseorang dapat menjaga jiwanya maka dia dapat mengendalikan dirinya dari sifat-sifat yang tercela dan dalam pengendalian diri ini seseorang dapat menguasai dirinya sendiri, apabila orang mampu untuk menguasai dirinya sendiri maka ia mampu untuk menahan segala godaan yang ada dan dapat menjaga nama baik serta hubungannya dengan orang lain (Hamka, 2015).

Dan pada ayat 10 lawan dari penyucian atau membersihkan adalah mengotorinya. Membawa diri ketempat yang kotor; kotor jasmani tersebut najis, tidak bersuci daripada najis dan hadas, tidak berwudhu, lalu tidak sholat, tidak tahu kebersihan. Dan kotor jiwa, sebab syirik, dendam, benci, kufur atau munafik. Seseorang yang beriman hendaklah selalu mengusahakan pembersihan diri, luar dan dalam; dan jangan mengotorinya. Sebab kekotoran akan membuka segala pintu kejahatan yang besar. Sebagai salah satu bukti dari kekotoran jiwa ialah perbuatan kaum Tsamud, kau yang mendatangi oleh Rasul Allah yang bernama Shalih (Hamka, 2015)

2.3. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai dengan 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Hurlock menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa dimana individu mulai mengembangkan hubungan interpersonal dengan lingkungannya dan mulai melepaskan diri dari tegantungan terhadap keluarga dan biasanya remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan teman temannya (Hurlock, 2012). Namun, komunikasi yang terjadi mengalami perubahan dimana komunikasi yang dahulunya bertatap muka secara langsung kemudian berubah menjadi komunikasi dunia maya atau internet, yaitu melalui jejaring sosial. Dengan adanya internet dan jejaring sosial lainnya membuat remaja

mengabaikan orang yang ada sekeliling mereka dan membuat pengunanya kecanduan.

Menurut Young (2017) Kecanduan internet adalah sebuah istilah yang mencakup perilaku dan masalah kontrol impuls. Sementara menurut Griffiths (2007) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Sedangkan Mustafa berpendapat kecanduan internet merupakan kontrol implus gangguan yang menyebabkan pengguna mengalami ketagihan yang menyebabkan pengguna sulit berhenti seperti judi patologis (Mustafa, 2011).

Kecanduan internet, bila dikaitkan dengan kontrol diri, maka aspek-aspek yang terkandung didalam kontrol diri dapat digunakan untuk memprediksi apakah seorang individu mengalami kecanduan internet atau tidak. Adapun aspek-aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan secara tidak langsung berhubungan dengan beberapa elemen yang menggambarkan apakah seseorang individu kecanduan internet. Untuk lebih jelasnya, akan di bahas satu persatu dibawah ini:

1. Kontrol perilaku merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini di bagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang

mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengontrol perilaku dengan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk memodifikasi stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya. *Ningtyas* (2012) menyatakan bahwa kurang mampu mengontrol perilaku dalam bermain internet yang berlebihan (waktu yang tidak terkontrol), kurang mampu dalam mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik terhadap internet.

2. Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak di inginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen yaitu, memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan 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. Menurut Mischel dkk (*Santrock, 2006*) menyatakan bahwa proses terjadinya perilaku, jika ditinjau dari teori sosial kognitif menjelaskan bahwa adanya kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilaku dirinya meskipun kondisi lingkungannya berubah-ubah. Hal tersebut terjadi karena pikiran dapat mengarahkan seseorang untuk mengontrol perilakunya.

3. Kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, dan kemungkinan tindakan. *Rodin (1977)* mengungkapkan kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

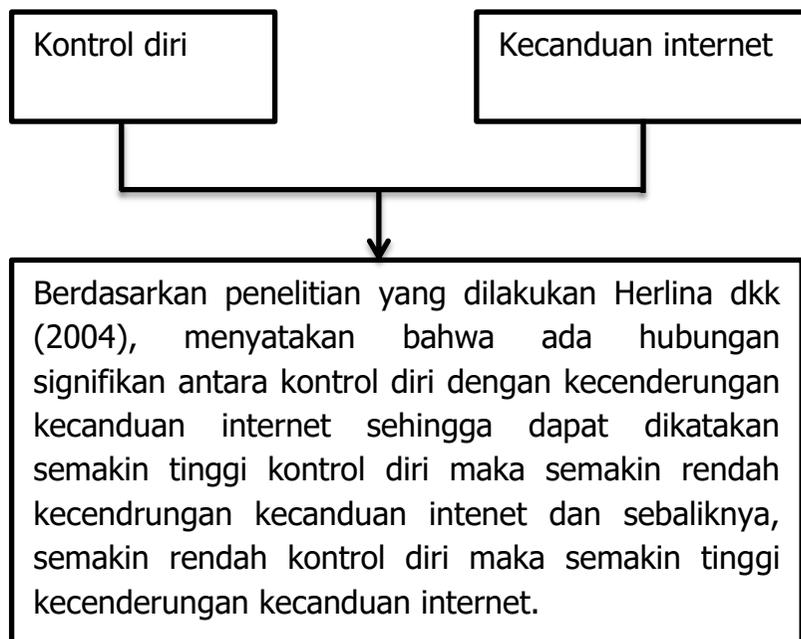
Selain dari aspek-aspek yang telah dikemukakan adapun salah satu faktor yang bisa mempengaruhi seorang individu kecanduan internet adalah faktor psikologis, kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, *obsesive compulsive disorder (OCD)*. Internet memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan atau rasa senang dari internet. Hal ini akan menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan membuat seseorang sulit untuk mengontrol waktu pada saat bermain internet

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herlina dkk, menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet sehingga dapat dikatakan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecendrungan kecanduan internet dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Herlina dkk, sangat mendukung teori yang dinyatakan oleh Young bahwa Pecandu internet kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya (Young, 1996)

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ternyata ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet.

2.4. Kerangka Konseptual



2.5. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual penelitian, hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang”