

TEKNIK PENGELOLAAN DIRI PERILAKUAN DALAM MENURUNKAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA YOGYAKARTA

BEHAVIORAL SELF-MANAGEMENT TECHNIQUE IN DECREASING INTERNET ADDICTION ON YOGYAKARTA UNIVERSITY STUDENTS

Annisa Mutohharoh

Erika Setyanti Kusumaputri

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta

E-mail: niezzbaiem@gmail.com; erikakusumaputri@yahoo.co.id

Abstract

This research is aimed to determine the effect of behavioral self-management technique in decreasing internet addiction. The research subjects in the experiment were consisted of 7 university students. Characteristics of the subjects were : 1) The duration of the internet usage was between 8 and 38 hours perday, and 2) had a medium of internet addiction, indicated by scores between 66 and 88. The experimental group was given a treatment in the form of behavioral self-management technique for four meetings. The data collection in this research was performed by using a scale of internet addiction. The data analysis method used was non-parametric statistic by using Wilcoxon Signed-Rank Test to assess the difference in the scores from two related samples, i.e. The data of pre-test and post-test on the experimental group. The result indicates that behavioral self-management technique has an significant effect in decreasing internet addiction on university students ($p=0,028$).

Key words: Behavioral Self Management, Internet Addiction.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet. Subjek penelitian dalam eksperimen ini sebanyak 7 orang mahasiswa. Karakteristik subjek di antaranya : 1) Durasi penggunaan internet antara 8 – 38 jam perminggu atau 2 – 5,5 jam perhari, dan 2) Memiliki kecanduan internet sedang ditunjukkan dengan skor antara 66-88. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri perilaku selama empat kali pertemuan. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala kecanduan internet. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk menguji beda skor dari dua sampel yang berpasangan yaitu data *prates* dan *pascates* pada kelompok eksperimen. Hasilnya menunjukkan bahwa teknik pengelolaan diri perilaku memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa ($p=0,028$).

Kata kunci: Pengelolaan Diri Perilaku, Kecanduan Internet.

Perkembangan teknologi pada saat ini sudah semakin canggih. Hal ini dapat dilihat dari munculnya beberapa alat komunikasi dan teknologi yang memudahkan seseorang dalam melakukan berbagai hal. Salah satu teknologi yang sangat berkembang saat ini adalah teknologi internet. Internet tidak hanya digunakan sebagai alat pengirim data, namun ada berbagai manfaat lain yang dapat diperoleh. Dampak positif lain dari penggunaan internet adalah memperluas jaringan pertemanan melalui jejaring sosial (Andari, 2010). Aplikasi ini membantu menjalin relasi atau hubungan dengan lebih mudah, meskipun dengan jarak yang cukup jauh. Selain itu, informasi mengenai perkembangan di wilayah nasional dan internasional juga dapat diperoleh, serta fakta dan opini yang dibutuhkan untuk menunjang pendidikan dan pekerjaan.

Andari (2010) juga menjelaskan mengenai dampak negatif dari internet, seperti membuat seseorang menjadi malas untuk berkomunikasi di dunia nyata karena merasa lebih menyenangkan untuk berkomunikasi dengan teman *online*. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya rasa empati terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, waktu yang berharga dan seharusnya dimanfaatkan dengan baik, akan terbuang sia-sia dengan aktivitas internet yang kurang berguna. Bahkan, pengguna yang mengalami kecanduan internet akan mengabaikan pekerjaan dan tanggung jawabnya di dunia nyata. Hal inilah yang kemudian menjadikan pengguna perlu

lebih bijaksana dalam menggunakan internet dengan melihat dampak positif dan negatif dari apa yang dilakukannya tersebut.

Suler dalam penelitiannya (2004) berpendapat bahwa penggunaan internet dibagi menjadi dua golongan, yaitu penggunaan internet secara sehat dan tidak sehat. Penggunaan internet yang dikatakan sehat jika seseorang mampu memadukan kehidupan nyata dan kehidupan di dalam internet, sehingga mampu membicarakan aktivitas *online* dengan teman-teman di dunia nyata. Sedangkan pengguna internet yang tidak sehat memisahkan kehidupan nyata dengan dunia internet, sehingga tidak ingin membicarakan aktivitasnya kepada orang-orang dalam kehidupannya. Penggunaan internet tidak sehat ini yang dikatakan sebagai kecanduan internet. Hal ini dikarenakan pengguna lebih senang menyembunyikan aktivitas *online* yang dilakukannya untuk menghindari kritikan dan teguran dari orang sekitar.

Kecanduan internet mengakibatkan beberapa hal, di antaranya prokrastinasi akademik. Penelitian Annisa Zulaicha dan Inhasuti Sugiasih (2011) membuktikan hipotesis mengenai hubungan positif antara kecanduan *chatting* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kecanduan *chatting*, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kecanduan *chatting*, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

wa. Penggunaan internet mungkin bermanfaat ketika berada dalam tingkat yang normal, namun penggunaan internet tingkat tinggi dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seperti penurunan psikososial, hubungan dan mengabaikan tanggung jawab akademik dan pekerjaan (Koe, 2011).

Penggunaan internet secara ekstrim juga dapat menurunkan kesehatan mental (Hasanzadeh, Beydokhti dan Zadeh, 2012). Para peneliti menemukan bahwa mahasiswa mengalami penggunaan ekstrim dan patologis dari internet dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki pengalaman seperti itu menunjukkan lebih banyak masalah patologi dan mental. Bahkan, ada hubungan antara peningkatan kerja dengan pengalaman internet dan penurunan tingkat kesehatan mental. Para peneliti memahami bahwa mahasiswa dengan kecanduan internet menderita kerentanan yang tinggi dan kesehatan yang rendah. Hal ini disebabkan karena kecanduan internet menyebabkan masalah interpersonal, keluarga, persahabatan, dan ketidakpedulian hubungan sosial.

Mahasiswa adalah salah satu orang yang cenderung lebih mudah mengalami penggunaan internet yang bermasalah. Hal ini dikarenakan mahasiswa lebih sering bekerja dengan internet, sehingga semakin besar kemungkinan untuk mengalami kecanduan (Hasanzadeh; Beydokhti dan Zadeh, 2012). Mahasiswa menggunakan internet semata-mata untuk mencapai kesenangan dan menghindari perasaan yang tidak menyenangkan.

Perasaan ini muncul dikarenakan beban dan tuntutan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (Zulaicha & Sugiasih, 2011). Young dan Rogers (1998) menjelaskan bahwa pada saat depresi dan memiliki masalah, seseorang seringkali menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dengan berkomunikasi melalui internet.

Kecanduan internet (Young, 1996) ditunjukkan dengan beberapa kriteria sebagai berikut : merasa senang ketika *online*, tidak senang ketika *offline*, perhatian hanya tertuju pada internet, penggunaan meningkat, tidak mampu mengatur penggunaan internet, berani kehilangan karena internet, serta menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah. Menurut Horrigan (2000), kecanduan internet dapat dilihat dari frekuensi dan durasi penggunaannya. Durasi penggunaan internet terbagi menjadi dua macam, yaitu : penggunaan internet yang sehat, rata-rata penggunaannya mengakses internet sebanyak 8 jam perminggu. Sedangkan mereka yang dianggap bermasalah adalah pengguna yang menghabiskan waktu untuk berinternet selama 38,5 jam perminggu (Young & Rogers, 1998).

Beberapa peneliti telah melakukan analisis untuk mengetahui berbagai macam penyebab seseorang mengalami kecanduan internet. Menurut Sheperd dan Edelmaan (Razieh, Ali, Zaman, & Narjesskhatoon, 2012) penderita kecemasan sosial juga memiliki waktu yang lebih mudah untuk berkomunikasi melalui

internet terutama *chatting*, karena mereka tidak memiliki keterampilan sosial untuk berinteraksi dengan lingkungannya di dunia nyata. Namun, melalui aktivitas *online*, mereka tidak perlu melakukan tatap muka secara langsung, sehingga lebih nyaman berkomunikasi dengan teman-teman di dunia maya. Penderita mencoba mengatasi kecemasan yang dimilikinya dengan melarikan diri dan mencoba mengganti pikiran dengan hiburan yang ada di internet. Hal inilah yang kemudian membuat aktivitas *chatting* menjadi menyenangkan.

Faktor yang menyebabkan kecanduan internet lainnya adalah adaptasi sosial yang buruk. Mustafa KOC (2011) melakukan sebuah penelitian dengan menggunakan mahasiswa Turki sebagai subjek penelitian. Mahasiswa Turki memiliki kemampuan adaptasi sosial yang kurang. Kurangnya adaptasi sosial ini disebabkan kehidupan mereka yang jauh dari orang tua. Hal ini menuntut mereka untuk memiliki kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik sehingga memudahkan untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Namun, adaptasi sosial yang buruk membuat pengguna internet mudah mengalami kecanduan. Selain itu, beberapa faktor lain yang menyebabkan kecanduan internet lainnya (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004) adalah interaksi antara pengguna internet, ketersediaan fasilitas, kurangnya pengawasan, motivasi pengguna internet dan kurangnya kemampuan dalam mengontrol perilaku.

Setelah melihat berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, faktor kontrol diri menjadi faktor penting yang seringkali dikaitkan dengan penggunaan internet bermasalah. Sumbangan efektif dari kontrol diri sendiri terhadap kecanduan internet bermacam-macam dari berbagai penelitian. Jurnal "Kontrol diri dan kecanduan internet" menghasilkan sumbangan efektif sebesar 4,12% (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004). Selain itu, skripsi "Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja pengguna *facebook*" menghasilkan sumbangan efektif sebesar 42% (Sari, 2011). Kemampuan kontrol diri berhubungan negatif dengan kecanduan internet. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki, maka akan semakin rendah kecanduan internet, begitupun sebaliknya.

Peneliti tertarik untuk fokus pada kurangnya kemampuan dalam mengontrol perilaku sebagai penyebab kecanduan internet. Menurut Averill (Ghufroon & Risnawita, 2010) kontrol perilaku adalah salah satu aspek yang terdapat dalam kontrol diri. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan juga menjelaskan bahwa pengguna internet bermasalah cenderung memiliki kontrol diri yang rendah. Oleh karena itu, perlu peningkatan kontrol diri agar penggunaan internet bisa lebih bijaksana. Salah satu strategi peningkatan kontrol diri dalam buku "*Encyclopedia of Psychology*" yang ditulis oleh Corsini (1994) adalah teknik pengelolaan diri perilakuan (*Behavioral Self Management*).

Pengelolaan diri perilkuan adalah salah satu strategi pengelolaan diri yang berguna untuk meningkatkan kontrol diri secara konseptual yang didasarkan pada teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura. Teknik ini merupakan teknik modifikasi perilaku yang berguna untuk mengatur dan mengarahkan perilaku bermasalah (Miltenberger, 2004). Menurut Soetarlinah Soekadji (Purwanta, 2012) langkah-langkah pelaksanaan teknik ini melalui empat tahapan, yaitu tahap monitor atau observasi, tahap pengaturan lingkungan, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian pengukuhan, penghapus dan penghukum.

Teknik pengelolaan diri (*self management*) pernah dilakukan sebelumnya dalam menangani rasa sakit dan penyembuhan dari cedera yang terjadi pada atlet olahraga (Bandura, 1997). Efek nyeri tidak hanya terbatas dirasakan pada penderita saja, reaksi akan sakit yang mereka alami juga dapat memengaruhi bagaimana orang di sekitarnya mengatasi rasa sakit. Selain itu, keyakinan akan keberhasilan dari pengelolaan diri ini juga menjadi kunci utama penyembuhan. Pengelolaan diri juga dilakukan pada individu yang menderita penyakit kronis. Seseorang tidak hanya harus mengurangi gejala yang lebih atau kurang secara pribadi tetapi juga harus melakukan kontrol pribadi atas perawatan medis dan perawatan yang diresepkan untuk mereka. Oleh karena itu, dalam program pengelolaan diri, seseorang diajarkan bagaimana untuk mengambil inisiatif lebih besar

untuk perawatan kesehatan dan berkonsultasi dengan petugas kesehatan untuk mengoptimalkan manfaat kesehatan.

Pengelolaan diri bermanfaat untuk meningkatkan kontrol diri dalam melakukan segala sesuatu (Corsini, 1994). Kontrol diri di sini diperlukan oleh mahasiswa sebagai pengguna internet yang seringkali mengalami kesulitan dalam menghentikan penggunaan internet. Teknik ini memiliki kelebihan dalam penggunaannya yaitu perubahan yang diperoleh lebih tahan lama, karena subjek menganggap keberhasilannya dipengaruhi oleh usahanya sendiri (Purwanta, 2012).

Langkah untuk dapat menurunkan kecanduan internet dimulai dengan mengajak para mahasiswa pengguna internet untuk memetakan diri. Hal ini dilakukan dengan mengetahui apakah mereka berada dalam kategori penggunaan internet yang sehat, sedang atau kecanduan. Kemudian subjek diajak untuk mengamati dan mencatat perilaku penggunaan internetnya selama tiga hari secara mandiri. Hasil dari pengamatan tersebut dicatat dalam buku saku yang telah disediakan. Selanjutnya, subjek diajak untuk memahami permasalahan penggunaan internet dalam dirinya sehingga memiliki keinginan untuk merubahnya. Setelah memahami diri, subjek diarahkan untuk mengatur dan mengurangi penggunaan internet melalui pengaturan lingkungan dan penguatan perilaku dengan menerapkan penguat dan hukuman. Pada sesi terakhir, subjek diminta untuk mengamati dan mencatat kembali

perilaku penggunaan internetnya dan mengevaluasi hal tersebut.

Kegiatan tersebut sejalan dengan kelebihan dari pengelolaan diri yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa seseorang yang melakukan perubahan akan merasa sukses dan mampu mengendalikan proses perubahannya sendiri. Jika keinginan dan upaya untuk mengendalikan masalah datang dari diri sendiri, maka proses perubahan tersebut akan lebih dapat diterima dan tahan lama. Terkait dengan hal tersebut, teknik pengelolaan diri diharapkan dapat digunakan untuk menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa.

Pada penelitian ini, peneliti bertujuan melihat pengaruh pengelolaan diri dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah penggunaan teknik pengelolaan diri perlakuan dapat menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Subjek

Metode pengambilan sampel yang dilakukan adalah teknik *accidental sampling*, yaitu peneliti memilih sampel yang ditemui dengan tetap melihat karakteristik yang dibutuhkan sebagai acuan (Myers & Hansen, 2002). Subjek yang dijadikan sampel penelitian adalah mahasiswa yang berdomisili di Yogyakarta, yang memiliki skor kecanduan

internet sedang dan menggunakan internet rata-rata 2-5 jam perhari.

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 14 orang mahasiswa yang berdomisili di Yogyakarta, yaitu : 10 orang mahasiswa UIN Sunan Kalijaga, 2 orang mahasiswa Universitas Gajah Mada dan 2 orang lainnya mahasiswa Universitas Cokroaminoto Yogyakarta, sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri perilaku. Namun, pada awal pelaksanaan, 2 orang subjek tidak dapat hadir sehingga dinyatakan gugur. Oleh karena itu, 2 pertemuan hanya dapat dihadiri oleh 10 orang. Selanjutnya pertemuan ke tiga dan ke empat, dihadiri oleh 7 orang subjek, dikarenakan 2 orang lainnya mengalami kendala untuk menghadiri pertemuan dan 1 orang mengundurkan diri. Oleh karena itu, subjek dalam penelitian ini hanya berjumlah 7 orang.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan kuasi (*quasi experiment*). Eksperimen kuasi dilakukan tanpa melakukan penempatan secara acak unit-unit ke kondisi perlakuan, namun mempunyai tujuan dan atribut yang sama dengan eksperimen murni (Kusumaputri & Suseno, 2013). Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan teknik *one group pretest-posttest design*. Teknik ini hanya melibatkan satu kelompok eksperimen, tanpa disertai kelompok kontrol.

Pada desain ini dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantung yang

dimiliki oleh subjek, yaitu tingkat gejala kecanduan internet. Setelah diberikan perlakuan, maka dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel tergantung

dengan alat ukur yang sama. Perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek dari perlakuan yang diberikan.

Tabel 1. Desain Eksperimen

Kelompok	Prates	Perlakuan	Pascates
Eksperimen	KC 1	Pengelolaan Diri Perilaku (<i>Behavioral Self Management</i>)	KC 2

Keterangan :

KC 1: Skala kecanduan internet 1

KC2 : Skala kecanduan internet 2

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala pengukuran psikologis. Sebagai alat ukur, skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk alat pengumpulan data yang lainnya, seperti angket (kuesioner), daftar isian, inventori, dan lain-lainnya. Skala ini akan diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan (prates) dan setelah diberikan perlakuan (pascates).

Skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala yang dibuat berdasarkan teori mengenai kecanduan internet yang dikemukakan oleh Young (1996) yang terdiri atas 7 kriteria untuk mengetahui kecanduan internet yang dimiliki subjek. Kriteria yang dimaksud tersebut adalah mengalami perasaan yang menyenangkan ketika *online*, mengalami perasaan yang tidak menyenangkan ketika *offline*, perhatian hanya tertuju pada internet, penggunaan semakin meningkat,

tidak mampu mengatur penggunaan, berani mengambil resiko kehilangan dan menggunakan internet sebagai cara melarikan diri dari masalah. Selain itu, peneliti juga menggunakan teori dari Young dan Roger (1998) mengenai durasi penggunaan internet. Oleh karena itu, dalam penelitian ini terdapat 48 item pada skala kecanduan internet.

Uji reliabilitas dengan menggunakan teknik koefisien reliabilitas alpha (r) sebesar 0,905. Berdasarkan hasil tersebut, maka skala ini dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi karena mendekati 1,00. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa skala gejala kecanduan internet dianggap reliabel (Azwar, 2013).

Selain pengisian skala *pascates*, peneliti juga melakukan FGD (*Focus Group Discussion*) pada pertemuan terakhir. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perubahan yang dialami subjek setelah mengikuti program pengelolaan diri perilaku, sehingga dapat memperkuat

hasil yang diperoleh dari data *pascates*. FGD yang dilakukan meliputi evaluasi terhadap pengaruh program yang dirasakan peserta, kendala dan kekurangan yang terdapat dalam program serta saran bagi peneliti.

Intervensi

Intervensi dalam penelitian berupa pengelolaan diri perilaku. Teknik yang digunakan adalah semi pelatihan yang terdiri atas beberapa kegiatan, seperti ceramah, pengisian *worksheet*, *peer group*, *games*, pemutaran video dan pengamatan diri. Modul pengelolaan diri perilaku disusun oleh peneliti dan materi yang digunakan mengacu pada teori pengelolaan diri yang dijelaskan oleh Purwanta (2012). Untuk menegakkan validitas internal dari perlakuan mengenai isi dari modul pengelolaan diri perilaku, peneliti melakukan *manipulation check*. *Manipulation check* adalah salah satu cara untuk menguji kelayakan materi yang akan disampaikan dalam program pengelolaan diri perilaku.

Pengelolaan diri dilakukan selama empat kali pertemuan dengan durasi setiap pertemuan berbeda, yaitu antara 1-2 jam. Pertemuan pertama terdiri atas sesi pemetaan diri dan pengamatan diri dengan durasi pertemuan sebanyak 120 menit (2 jam). Pertemuan kedua terdiri atas sesi pemahaman diri dengan durasi pertemuan sebanyak 90 menit (1,5 jam). Pertemuan ketiga terdiri atas sesi pengaturan lingkungan dan penguatan diri dengan durasi pertemuan 90 menit (1,5

jam). Selanjutnya pertemuan keempat terdiri atas sesi evaluasi dan pengisian skala *pascates* dengan durasi pertemuan sebanyak 60 menit (1 jam).

Pelaksanaan program diawali dengan pengenalan setiap peserta dengan tim pelaksana melalui permainan pengenalan. Selanjutnya peserta diberikan penjelasan mengenai gambaran program yang akan dilaksanakan meliputi manfaat dari program, tugas dan hak-hak peserta dalam mengikuti program. Selanjutnya peneliti meminta peserta untuk mengisi *worksheet* cita-citaku untuk melihat harapan dan keinginan subjek sebagai mahasiswa, baik dalam jangka pendek maupun panjang.

Sesi pertama mengenai pemetaan diri dimulai dengan gambaran awal mengenai penggunaan internet yang bermasalah, di mana hal ini menjelaskan mengenai durasi penggunaan internet, aplikasi yang digunakan dan manfaat yang diperoleh subjek dari internet. Selanjutnya pengisian *worksheet* 2 dan 3 untuk mengetahui kondisi seperti apa saja yang membuat subjek menggunakan internet serta dampak positif dan negatif dari internet menurut pendapat subjek. Sebelum memasuki sesi selanjutnya, peneliti mengajak subjek untuk membentuk kelompok kecil dan bercerita mengenai pengalamannya menggunakan internet.

Sesi kedua mengenai pengamatan diri diisi dengan penjelasan tugas untuk melakukan pengamatan diri terhadap penggunaan internet sehari-hari. Hasil

pengamatan tersebut akan dicatatkan oleh subjek ke dalam buku saku yang telah disediakan. Pengamatan ini dilakukan oleh subjek secara mandiri di luar pertemuan program selama tiga hari. Tujuannya agar peneliti dapat mengetahui durasi penggunaan internet sehari-hari dan dampak yang dirasakan oleh subjek ketika menggunakan internet.

Sesi ketiga adalah pemahaman diri, di mana sesi ini dimulai dengan evaluasi terhadap hasil pengamatan yang dilakukan oleh subjek selama tiga hari sebelumnya. Setelah melakukan evaluasi terhadap hasil pengamatan diri, peserta diajak untuk membuat kelompok kecil dengan kelompok yang sama seperti sebelumnya. Peneliti kemudian memutar-kan tiga video tentang kecanduan internet untuk menambah keyakinan dan pemahaman mengenai perlunya pengendalian diri dalam penggunaan internet. Subjek diminta untuk menuliskan *review* dari ketiga video tersebut. Hasil ini kemudian didiskusikan bersama untuk mengetahui pesan yang disampaikan dari video tersebut dan manfaatnya bagi subjek sendiri.

Sesi keempat mengenai pengaturan lingkungan diisi dengan berbagai kegiatan, yaitu : pengisian *worksheet* 6, 7, 8, 9, bermain peran, pemberian materi dan diskusi. Sebelumnya peneliti melakukan diskusi bersama subjek mengenai dua pertemuan yang telah dilakukan. Diskusi selanjutnya mengenai cara subjek melakukan pengaturan lingkungan untuk mengatur penggunaan

internet. pengaturan lingkungan berasal dari ide dan pendapat dari subjek sendiri sebagai pelaksana, dibantu dengan saran dari peneliti.

Sesi kelima mengenai penguatan diri dimulai dengan pemberian materi mengenai pengaturan perilaku penggunaan internet. Selanjutnya, subjek diminta untuk mengisi *worksheet* 8 tentang hal-hal yang layak diperoleh subjek ketika berhasil dan gagal dalam mengatur penggunaan internet. Subjek juga diminta untuk mengisi *worksheet* 9. Setelah berdiskusi mengenai *reward* dan *punishment*, peneliti menjelaskan mengenai tugas yang akan dilakukan subjek yaitu pengamatan diri selama tiga hari.

Sesi selanjutnya adalah sesi terakhir mengenai evaluasi diri, dimulai dengan evaluasi terhadap hasil pengamatan diri yang telah dilakukan subjek selama tiga hari sebelumnya. Setelah penyampaian materi mengenai evaluasi diri dan diskusi dari hasil program pengelolaan diri perilaku yang dirasakan subjek, peneliti kemudian meminta subjek untuk mengisi skala *pascates*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan yang dialami subjek. Selanjutnya, peneliti bersama subjek melakukan evaluasi melalui FGD untuk memperkuat hasil dari pengaruh program. FGD yang dilakukan di sini meliputi evaluasi terhadap perubahan yang dialami subjek setelah mengikuti program.

Adapun prosedur penelitian adalah sebagai berikut persiapan, pelaksanaan penelitian, dan analisis data.

1. Persiapan Penelitian

Dalam persiapan penelitian, ada beberapa yang dilakukan, yaitu validitas modul pelatihan, penyusunan dan uji coba alat ukur, dan penentuan subjek penelitian.

Pertama, validitas modul pelatihan. Modul yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu program pengelolaan diri perilakuan, dibuat sendiri oleh peneliti. Untuk menegakkan validitas internal dari perlakuan mengenai isi dari modul pengelolaan diri perilakuan, peneliti melakukan *manipulation check*. *Manipulation check* adalah salah satu cara untuk menguji kelayakan materi yang akan disampaikan dalam program pengelolaan diri perilaku. Peneliti melakukan *manipulation check* modul dengan cara *Focus Group Discussion* dalam rentang tiga hari bersama beberapa 4 orang yang *ekspert* dalam bidang pelatihan.

Kedua, penyusunan dan uji coba alat ukur. Penyusunan alat ukur dilakukan peneliti dengan mengacu pada teori kriteria kecanduan internet (Young, 1996) dan durasi penggunaan internet (Young & Rogers 1998). Alat ukur tersebut terdiri atas 8 kriteria kecanduan internet, yaitu : merasa senang ketika *online*, tidak senang ketika *offline*, perhatian hanya tertuju pada internet, penggunaan meningkat, tidak mampu mengatur penggunaan internet, berani kehilangan karena internet, menggunakan internet

sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah dan durasi penggunaan internet. Kemudian peneliti melakukan uji validitas isi (*content validity*) dengan *professional judgment*.

Pelaksanaan uji coba skala kecanduan internet dilakukan pada satu hari tertentu. Skala ini diujicobakan kepada mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora dengan jumlah 111 orang, berasal dari 3 angkatan, yaitu angkatan 2013, 2012 dan 2011. Skala kecanduan internet berjumlah 48 aitem dengan 24 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*. Pada tahap seleksi aitem, peneliti menemukan item-item yang gugur dan valid. Daya diskriminasi aitem pada skala gejala kecanduan internet adalah $> 0,25$. Oleh karena itu, ditemukan bahwa 15 aitem dianggap gugur atau tidak layak untuk digunakan, sedangkan 33 aitem lainnya termasuk ke dalam aitem yang valid dan layak untuk digunakan.

Uji reliabilitas dengan menggunakan teknik koefisien reliabilitas alpha (r) sebesar 0,905. Berdasarkan hasil tersebut, maka skala ini dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi karena mendekati 1,00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala gejala kecanduan internet dianggap reliabel.

Ketiga, penentuan subjek penelitian. Sebelum melaksanakan eksperimen, peneliti memberikan skala *prates* kecanduan internet kepada 140 orang

subjek dalam rentang 13 hari, terdiri atas 121 mahasiswa UIN dan 19 mahasiswa di luar UIN (Universitas Gajah Mada, Universitas Cokroaminoto Yogyakarta, dan Politeknik PPKP Yogyakarta). Penentuan subjek penelitian dilihat dari dua kriteria, yaitu: tingkat gejala kecanduan internet yang dilihat dari skala *prates* dengan skor 66-88, serta durasi penggunaan internet antara 2 – 5 jam setiap hari

atau antara 8 – 38 jam setiap minggunya.

Selanjutnya dilakukan pengolahan data *prates* untuk mengetahui berapa banyak jumlah orang yang memenuhi kriteria penelitian. Data skor yang diperoleh melalui pengukuran skala gejala kecanduan internet dan kategorisasinya dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Data Subjek Berdasarkan Pengukuran Skala

Skor Minimal	Skor Maksimal	Mean	Standar Deviasi
0	132	66	22

Tabel 3. Pengkategorisasian Subjek Berdasarkan Skor Skala Kecanduan Internet

No	Skor	Kategorisasi	Norma	Subjek	Presentase
1.	< 44	Rendah	$X < M - 1.SD$	13	9,29%
2.	44 – 65	Sedang	$M - 1.SD \leq X$	63	45%
3.	66 – 88		$M + 1.SD$	56	40%
4.	> 88	Tinggi	$M + 1.SD \leq X$	8	5,71%
Jumlah				140	100%

Setelah melakukan olah data pada skala kecanduan internet, peneliti menemukan bahwa terdapat 56 subjek yang memenuhi kriteria skor kecanduan internet

yang sedang. Selanjutnya, peneliti menganalisis durasi penggunaan subjek rata-rata setiap harinya. Adapun data yang diperoleh adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Pengkategorisasian Subjek Berdasarkan Kategorisasi Durasi Penggunaan Internet (Perhari)

No.	Durasi Perhari	Kategorisasi	Subjek	Presentase
1.	1,5 jam	Sehat	7	12,5%
2.	2-5 jam	Sedang	30	53,57%
3.	> 5 jam	Kecanduan	14	25%
4.	Tidak diisi	-	5	8,93%
Jumlah			56	100%

Setelah melakukan analisis pada durasi penggunaan internet subjek, peneliti menemukan bahwa terdapat 30 subjek yang memenuhi kriteria. Namun hal ini belum dijadikan acuan untuk peneliti, karena rata-rata penggunaan internet subjek perminggu berbeda. Hal ini terlihat dari penggunaan

internet perhari termasuk kategori sedang, namun subjek hanya menghabiskan waktu kurang dari 8 jam perminggu atau lebih dari 38,5 jam perminggu. Oleh karena itu, dilakukan analisis kembali untuk menentukan subjek penelitian eksperimen. Adapun data yang diperoleh adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Pengkategorisasian Subjek Berdasarkan Kategorisasi Durasi Penggunaan Internet (Perminggu)

No.	Durasi Perhari	Kategorisasi	Subjek	Presentase
1.	8 jam	Sehat	6	20%
2	9-38 jam	Sedang	14	46,67%
3.	> 38,5 jam	Kecanduan	3	10%
4.	Tidak diisi	-	7	23,33%
Jumlah			30	100%

Setelah melakukan perhitungan terhadap hasil *prates* dan durasi penggunaan internet, 14 orang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian eksperimen. Pada awal program, 4 orang subjek tidak bisa hadir. Selanjutnya, pada pertengahan program 1 orang mengundurkan diri dan 2 orang lain tidak bisa hadir. Sehingga hanya 7 orang subjek eksperimen yang mengikuti proses pengelolaan diri perilaku hingga selesai.

2. Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian meliputi pengukuran awal, pelaksanaan intervensi, pengukuran ulang, dan

focus group discussion. Pertama, pengukuran awal (*Prates*). Peneliti memberikan skala *prates* kecanduan internet kepada 140 orang subjek, terdiri atas 121 mahasiswa UIN dan 19 mahasiswa di luar UIN (Universitas Gajah Mada, Universitas Cokroaminoto Yogyakarta, dan Politeknik PPKP Yogyakarta). Skala ini digunakan untuk menentukan subjek penelitian dan melihat skor kecanduan internet sebelum diberikan perlakuan.

Kedua, pelaksanaan intervensi. Intervensi program pengelolaan diri perilaku dilaksanakan dalam bentuk semi pelatihan dalam rentang 12 hari. Pelaksanaan

penelitian dilaksanakan melalui empat kali pertemuan yaitu pertemuan pertama dan tugas pengamatan diri selama tiga hari, pertemuan kedua, pertemuan ketiga dan tugas pengamatan diri selama tiga hari dan pertemuan keempat. Program ini tertunda selama satu dikarenakan kendala yang berasal dari peneliti dan peserta, serta sulitnya menemukan waktu luang untuk pelaksanaan tersebut.

Ketiga, pengukuran ulang (*Pascates*). Tujuan pengukuran ulang paska tes ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya penurunan skor kecanduan internet subjek setelah mendapatkan intervensi pengelolaan diri. Pengukuran ulang ini dilaksanakan pada pertemuan terakhir program, yakni pada pertemuan keempat setelah sesi evaluasi diri.

Keempat, *Focus Group Discussion*. Peneliti bersama subjek melakukan evaluasi melalui FGD untuk memperkuat hasil dari pengaruh program. Hasil dari pelaksanaan FGD ini akan menjadi data kualitatif, sehingga dapat membantu peneliti memahami manfaat program. FGD yang dilakukan di sini meliputi evaluasi sejauhmana perubahan yang dialami subjek setelah mengikuti program. Selain itu, subjek juga diberikan kesem-

patan untuk mengungkapkan kendala dan kekurangan yang terdapat dalam program ini. Selanjutnya, subjek diminta untuk menyampaikan kritik dan sarannya kepada peneliti.

3. Hasil Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif. Analisis kuantitatif yang dilakukan terhadap kedua pengukuran yaitu pra intervensi dan paska intervensi dengan menggunakan analisis nonparametrik melalui metode *wilcoxon signed-rank test*. *Wilcoxon Signed-Rank Test* digunakan untuk menganalisis perbedaan skor gejala kecanduan internet antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan pada subjek. Metode analisis nonparametrik digunakan karena ukuran sampel yang demikian kecil sehingga distribusi statistik pengambilan sampel tidak mendekati normal (Supranto, 2001).

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh berupa skor gejala kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta diperoleh melalui pengukuran skor *prates* dan *pascates*. Adapun deskripsi data dari kedua skor tersebut sebagai berikut :

Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Prates	7	66	87	76.00	9.815
Pascates	7	38.00	68.00	60.2857	11.22073

Pengaruh dari program pengelolaan diri perilaku yang telah dilaksanakan dapat dilihat dari perbedaan dari skor prates dan pascates. Penelitian ini menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan yang terdapat pada skor *prates* dan *pascates* dalam satu kelompok eksperimen yang jumlahnya hanya 7 orang (< 30).

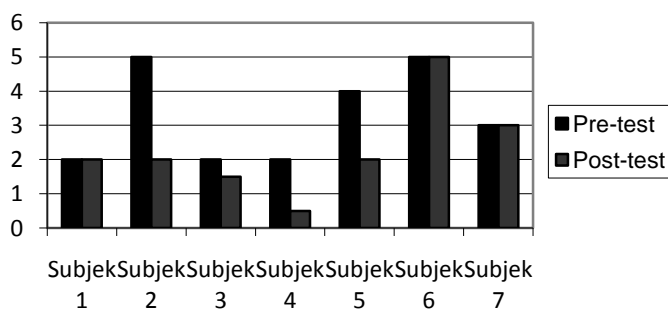
Kaidah yang digunakan adalah apabila nilai $p < 0,05$ maka dikatakan ada perbedaan yang signifikan dan sebaliknya apabila nilai $p > 0,05$ maka tidak ada perbedaan yang signifikan. Hasil analisis pada kelompok eksperimen mempertegas adanya perbedaan yang signifikan ($p = 0,028$) antara kondisi *pretest* dan *posttest*. Berikut tabel hasil tersebut :

Tabel 7. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*

Prates dan Pascates	Z	P	Keterangan
	-2.201	0,028	Signifikan

Berdasarkan data yang diperoleh di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa teknik pengelolaan diri perilaku memiliki pengaruh dalam menurunkan gejala kecanduan internet dapat diterima

(terbukti). Selain itu, peneliti juga menganalisis perubahan durasi penggunaan internet pada peserta. Adapun perubahan tersebut dapat dilihat dari Grafik berikut ini :

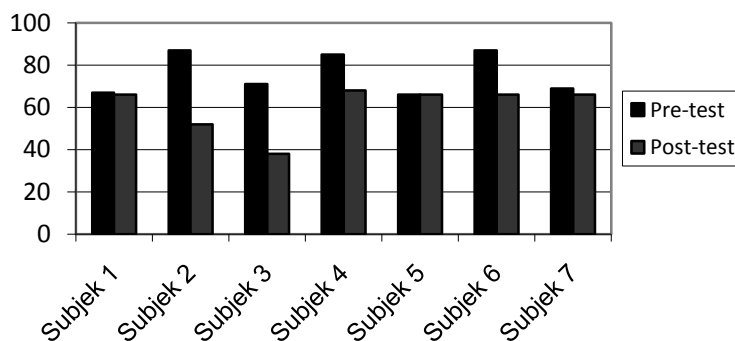


Gambar 1. Durasi Penggunaan Internet Subjek (Jam/hari)

Setelah melakukan analisis pada data durasi penggunaan ini, dapat dilihat bahwa beberapa subjek mengalami perubahan berupa penurunan durasi. Subjek kedua mengalami penurunan yang cukup banyak dari rata-rata penggunaan internet setiap hari 5 jam menurun menjadi 2 jam. Subjek kelima juga mengalami perubahan cukup banyak dari 4 jam menjadi 2 jam rata-rata penggunaan setiap harinya. Selain itu, ada dua subjek yang mengalami penurunan meskipun sedikit, yaitu subjek ketiga (2 jam menjadi 1,5 jam) dan subjek keempat (2 jam menjadi 30 menit). Meskipun begitu, tiga orang lainnya tidak mengalami perubahan pada durasi penggunaan internet.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa perlakuan berupa teknik pengelolaan diri perilaku memiliki pengaruh dalam menurunkan kecanduan internet. Hasilnya, 6 orang subjek memiliki kecanduan internet dengan skor yang lebih kecil dibandingkan sebelum mengikuti program ini. Sementara 1 orang lainnya tidak mengalami penurunan maupun peningkatan terhadap skor kecanduan internet. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terbukti atau dapat diterima. Adapun grafik mengenai hasil dari pengukuran skala *prates* dan *pascates* subjek penelitian eksperimen adalah sebagai berikut :



Gambar 2. Skor Pengukuran Skala *Prates* dan *Pascates*

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik pengelolaan diri perilaku memberikan pengaruh terhadap penurunan kecanduan internet pada mahasiswa. Sesuai dengan teori dari Corsini (1994) yang menjelas-

kan bahwa pengelolaan diri perilaku adalah salah satu dari strategi dalam peningkatan kontrol diri. Kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kecanduan internet, di mana pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang tinggi, akan

memiliki skor kecanduan internet yang lebih kecil.

Kontrol diri sebagai salah satu faktor penyebab kecanduan internet juga dibuktikan dalam penelitian sebelumnya. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa kemampuan kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan kecanduan internet. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecanduan internetnya, begitupun sebaliknya. (Widiana; Retnowati; dan Hidayat, 2004; Sari, 2011).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Yogyakarta. Hal ini dikarenakan mahasiswa adalah salah satu orang yang cenderung lebih mudah mengalami penggunaan internet yang bermasalah. Mahasiswa dituntut untuk lebih sering bekerja dengan internet, sehingga semakin besar kemungkinan untuk mengalami kecanduan (Hasanzadeh; Beydokhti dan Zadeh, 2012). Mahasiswa menggunakan internet semata-mata untuk mencapai kesenangan dan menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan ini muncul dikarenakan beban dan tuntutan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (Zulaicha dan Sugiasih, 2011).

Fokus penelitian pada kecanduan internet dengan skor sedang, dilihat dari hasil skor *prates*. Kecanduan internet yang akan diteliti di sini memiliki delapan kriteria yang akan diberikan pengaruh melalui teknik pengelolaan diri perilakuan. Tahapan dalam pengelolaan diri menjadi acuan peneliti dalam membuat

modul program pengelolaan diri perilakuan.

Tahapan monitor atau observasi dilakukan melalui pengamatan diri sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Pengamatan diri dilakukan dengan cara menuliskan hasil pengamatan terhadap penggunaan internet sehari-hari ke dalam buku saku yang telah disediakan oleh peneliti. Tujuannya adalah agar subjek lebih mudah untuk mengetahui dan memahami perilaku penggunaan internet yang dimilikinya (Purwanta, 2012). Pada tahap ini, peneliti membantu dan memilih pencatatan yang efektif sesuai dengan perilakunya. Pencatatan ini meliputi pencatatan jenis perilaku, waktu dan durasi penggunaan internet, serta hal-hal yang dapat dirasakan atau diperoleh subjek setelah mengakses internet. Pencatatan dalam buku saku dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari Miltenberger (2008), yaitu menggunakan *duration data sheet* dan dilengkapi sendiri oleh peneliti berdasarkan hasil FGD.

Tahapan monitor atau observasi dapat memberikan perubahan pada frekuensi kemunculan perilaku (Purwanta, 2012). Hal ini disebabkan karena seseorang telah menyadari mengenai perilakunya. Semakin cermat seseorang dalam mencatat dan mengamati perilaku penggunaan internet, semakin besar pula hasil perubahan perilaku yang diharapkan. Terbukti dari hasil pengamatan diri menunjukkan bahwa 3 orang subjek mengalami penurunan dalam penggunaan

internet. Selain itu, ada 1 orang subjek yang tidak menggunakan internet dalam sehari.

Tahapan kedua setelah observasi adalah pengaturan lingkungan. Tahap pengaturan lingkungan adalah tahap di mana seseorang mengendalikan antese- den atau penyebab munculnya perilaku yang akan dirubah (Purwanta, 2012). Cara mengatur lingkungan yang dilakukan oleh peserta salah satunya adalah dengan pembatasan fasilitas internet. Fasilitas internet tidak digunakan pada saat perkuliahan berlangsung atau saat melakukan tugas, kecuali jika memang dibutuhkan. Hal ini dilakukan karena fasilitas internet mempunyai pengaruh dalam mengalami kecanduan. Menurut Widiana, Retnowati, dan Hidayat (2004), ketersediaan fasilitas internet memudahkan seseorang untuk mengaksesnya dengan mudah. Hal ini dapat menyebabkan mereka cenderung lebih senang menghabiskan waktu yang lama di internet saat tidak ada kegiatan lain yang dilakukannya.

Selain melakukan pembatasan fasilitas dalam mengatur lingkungan, subjek juga memilih perilaku atau kegiatan lain sebagai alternatif agar tidak terlalu sering menggunakan internet. Purwanta (2012) menjelaskan bahwa lingkungan perlu diatur untuk mendukung pengurangan atau perubahan perilaku. Kegiatan alternatif tersebut di antaranya, berkumpul dengan teman, membaca buku, dan bepergian. Namun, beberapa orang tidak menggunakan pembatasan fasilitas dan alternatif perilaku dalam mengatur

lingkungan karena sulitnya melakukan hal tersebut, sehingga subjek penelitian memilih untuk mengalihkan penggunaan internet dengan cara membuka aplikasi internet yang lebih bermanfaat. Menurut penelitian sebelumnya (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004), motivasi pengguna internet adalah salah satu faktor penyebab kecanduan.

Tahapan pemberian penguat, penghapusan atau hukuman dalam pengelolaan diri merupakan tahapan untuk menentukan dan memilih penguat yang harus diberikan, perilaku yang harus dihapus dan hukuman yang harus segera diterapkan (Purwanta, 2012). Penguat dan hukuman dalam program ini berupa hal-hal yang bersifat abstrak yang ditentukan oleh subjek. Penguat adalah hal-hal yang layak diperoleh subjek ketika berhasil mengatur penggunaan internet, contohnya lebih akrab dengan teman, mendapat IPK di atas 3,5, bangga dengan diri sendiri, mendapat pujian dari orang lain, istirahat lebih banyak dan beberapa hal lainnya. Hukuman dalam program ini juga berupa hal-hal yang bersifat abstrak. Hukuman adalah hal-hal yang layak diperoleh subjek ketika gagal mengatur penggunaan internet, contohnya diabaikan oleh teman, kurangnya pemahaman terhadap pelajaran, IPK menurun, uang saku menipis, dan beberapa hal lainnya.

Tahapan selanjutnya adalah tahapan evaluasi diri. Tahapan ini adalah di mana seseorang membandingkan perilaku yang sudah tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan

(Purwanta, 2012). Evaluasi diri dilakukan dengan cara membandingkan hasil pengamatan diri sebelum dan setelah melakukan pengelolaan diri, namun beberapa subjek tidak mampu mengurangi penggunaan internet.

Kemajuan lain ditunjukkan oleh subjek penelitian dalam hal penggunaan internet. Salah satunya adalah pilihan aplikasi yang digunakan dalam menggunakan internet menjadi faktor pendukung terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini. Selain itu, penggantian kegiatan lain dalam mengatur penggunaan internet, pembatasan fasilitas dan fokus pada tuntutan kebutuhan tugas kuliah dan pekerjaan juga mendukung hal ini. Hal ini sesuai dengan prinsip pengelolaan diri menurut Walker (Purwanta, 2012) bahwa perilaku alternatif harus ditawarkan atau diusulkan sendiri oleh subjek yang ingin melakukan pengelolaan diri, sehingga disesuaikan dengan keinginan dan kemampuannya dalam melakukan hal tersebut.

Tahapan pengelolaan diri yang diberikan secara signifikan dapat memengaruhi aspek kecanduan internet pada mahasiswa. Peningkatan subjek dalam mengelola diri untuk mengatur penggunaan internet mampu mengurangi kecanduan internet yang dimiliki. Aspek kecanduan internet yang dibidik dalam penelitian ini meliputi delapan kriteria. Seluruh aspek kecanduan internet difahami terlebih dahulu oleh subjek melalui *peer group*, penjelasan materi dan pengisian *worksheet*.

Aspek perasaan yang menyenangkan ketika *online* dan perasaan yang tidak menyenangkan ketika *offline* diturunkan melalui pengamatan diri. Hasil dari pencatatan ini salah satunya meliputi perasaan yang dimiliki subjek setelah mengakses internet. Tujuannya agar subjek dapat memahami kegunaan internet bagi dirinya, apakah lebih banyak manfaat yang diperoleh ataukah sebaliknya. Perasaan menyenangkan yang diperoleh ketika *online* akan membuat pengguna semakin nyaman untuk mengakses internet (Young, 1996). Selain itu, kecanduan internet ini dapat diturunkan melalui evaluasi diri dengan membandingkan perubahan yang terjadi antara sebelum dan sesudah melakukan pengelolaan diri.

Aspek perhatian hanya tertuju pada internet diturunkan melalui pengaturan lingkungan. Subjek diajak untuk mengatur lingkungan sosial dan fisik sehingga mendukungnya dalam mengatur penggunaan internet. Tujuannya agar subjek tidak selalu berpikir untuk mengakses internet, terutama saat melakukan kegiatan seperti tuntutan akademis dan pekerjaan. Ketidaknyamanan yang biasanya dirasakan ketika *offline* (Young, 1996), dialihkan dengan kegiatan-kegiatan lain yang lebih bermanfaat untuk subjek.

Aspek durasi dan penggunaan internet yang semakin meningkat dapat diturunkan melalui pengamatan diri. Pencatatan dari pengamatan diri di sini salah satunya meliputi waktu yang

dibutuhkan subjek dalam menggunakan internet. Subjek diminta untuk mengamati dan mencatat perilaku tersebut. Tujuannya agar subjek dapat mengetahui waktu yang biasanya dihabiskan untuk mengakses internet dan mampu mengatur penggunaan tersebut sehingga penggunaan internet tidak semakin meningkat. Menurut Purwanta (2012), pencatatan perilaku ini dapat memberikan pengaruh penting dalam mengurangi dan mengubah perilaku yang diinginkan karena memudahkan subjek dalam menyadari perilakunya. Hasil dari pengamatan diri yang dilakukan oleh subjek dan dicatat ke dalam buku saku, menunjukkan bahwa ada perubahan durasi penggunaan internet.

Aspek ketidakmampuan dalam mengatur penggunaan internet dapat diturunkan melalui pengaturan lingkungan. Hal ini salah satunya ditunjukkan dengan membuat jadwal waktu penggunaan internet, berapa lama dan kapan saja subjek boleh dan tidak boleh menggunakan internet. Tujuannya agar subjek dapat mengatur penggunaan internet meskipun tidak mampu menguranginya secara signifikan, karena ketika mengakses internet, pengguna internet mengalami kesulitan dalam mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan internet (Young, 1996).

Aspek berani mengambil resiko kehilangan karena internet diturunkan melalui penguatan diri. Penguatan diri di sini meliputi pemberian penguat dan hukuman berupa hal-hal yang abstrak. Subjek berdiskusi dengan peneliti

mengenai hal-hal yang layak diperoleh oleh subjek ketika berhasil dan gagal dalam mengatur penggunaan internet. Hal ini dikarenakan pengguna internet yang sudah mengalami kecanduan biasanya berani mengambil resiko kehilangan hal-hal yang berharga dalam hidupnya, seperti hubungan dengan orang terdekat, pekerjaan dan kebutuhan lain seperti uang, waktu dan tenaga (Young, 1996).

Aspek terakhir mengenai penggunaan internet yang dilakukan sebagai cara untuk melarikan diri dapat diturunkan melalui penayangan video mengenai akibat kecanduan internet. Video ini memberikan pesan supaya lebih berhati-hati dalam menggunakan internet agar tidak mengalami kecanduan. Pengguna internet yang mengalami kecanduan biasanya menggunakan internet sebagai cara untuk melepaskan diri dari perasaan yang tidak menyenangkan, seperti perasaan sedih, tidak berdaya, rasa bersalah dan sebagainya (Young, 1996).

Pada program ini, peneliti juga melakukan evaluasi bersama subjek dengan tujuan melihat perubahan yang dialami oleh subjek melalui FGD (*Focus Group Discussion*). Evaluasi yang dilakukan adalah manfaat dari program pengelolaan diri perilkuan, kendala yang dialami oleh subjek serta kritik dan saran bagi peneliti. Pelaksanaan evaluasi ini mendukung hipotesis penelitian yang terbukti karena peneliti memperoleh data kualitatif dari hasil FGD.

Setelah melakukan evaluasi, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek

mengalami perubahan setelah mengikuti program pengelolaan diri perilaku. Program ini memengaruhi penggunaan internet subjek, meliputi : durasi penggunaan internet yang menurun, kesadaran untuk mengatur penggunaan internet dan kemampuan kontrol diri yang meningkat dari pada sebelumnya. Meskipun begitu, ada dua subjek yang merasa bahwa program ini tidak memberikan efek yang signifikan. Hal ini dikarenakan program tersebut hanya dilakukan selama empat kali pertemuan. Kendala-kendala lain yang muncul dalam hal penggunaan internet adalah sulitnya mengendalikan diri untuk mencari hiburan ketika subjek memiliki waktu luang.

Faktor lain yang juga mendukung penurunan kecanduan internet adalah penyusunan materi yang disesuaikan dengan aspek pengelolaan diri dan dikaitkan dengan aspek kecanduan internet pada mahasiswa. Pembuatan buku saku menjadi acuan peneliti untuk melihat pengaruh program terhadap penggunaan internet subjek. Peneliti juga meminimalisir hambatan yang mungkin terjadi dengan melihat kekurangan dari pengelolaan diri dan merumuskan beberapa cara untuk mengurangi kelemahan tersebut (Purwanta, 2012). Selain itu, faktor subjek yang mudah diajak bekerjasama pun turut mendukung terbuktinya hipotesis dalam penelitian yang diajukan.

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian mampu menghasilkan hipotesis yang dapat diterima. Namun, peneliti

menemukan beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Penggunaan subjek yang terbatas membuat penelitian ini memberikan hasil yang kurang maksimal. Kegiatan bermain peran dalam program ini juga tidak dapat terlaksana. Faktor lain yang memengaruhi adalah waktu pelaksanaan program yang sulit dikendalikan. Rentang waktu pelaksanaan antara pertemuan kedua dan ketiga selama satu bulan membuat peneliti kesulitan untuk mengendalikan *ekstraneous variable*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Program eksperimen yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *prates* dan *pos-test* pada subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Pengelolaan diri perilaku memiliki pengaruh dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima (terbukti).

Saran

Saran bagi para orang tua agar dapat mencegah dan menangani kecanduan internet yang mungkin dialami oleh putra/putrinya dan meningkatkan kontrol diri mereka. Sedangkan bagi pengguna internet dapat meningkatkan kontrol diri yang dimilikinya sehingga mampu

menggunakan internet dengan lebih bijaksana. Selanjutnya bagi subjek penelitian yang sudah mengalami peningkatan kontrol diri dalam mengatur penggunaan internet dapat bertahan lama.

Saran untuk peneliti yang akan meneliti dengan tema yang sama. Penggunaan subjek penelitian dengan jumlah yang lebih banyak sehingga dapat memengaruhi hasil penelitian yang lebih maksimal. Jarak waktu pemberian *prates*, perlakuan dan *pascates* diperhatikan agar tidak bias dalam penelitian. Program pengelolaan diri perilaku yang akan dilaksanakan meliputi kegiatan yang lebih beragam. Tahapan dalam program pengelolaan diri perilaku harus dapat memengaruhi dan merubah seluruh aspek yang akan dituju. Selain itu, perlu adanya penelitian dengan menggunakan teknik yang sama dengan menggunakan kelompok pembanding. Penelitian lainnya juga perlu dilakukan dengan metode kualitatif untuk memperjelas gangguan kecanduan internet (*Internet Addiction Disorder*) apakah memang gangguan yang berdiri sendiri atau disebabkan oleh gangguan yang lain. Contoh gangguan yang menyebabkan kecanduan internet adalah *impulse control*, depresi, kesepian, kemampuan adaptasi sosial yang buruk dan lain sebagainya.

REFERENSI

- Andari, S. (2010). Ketertarikan Remaja terhadap Jejaring Sosial melalui Internet. *Media Info: Litkersos*, 34(2), 113-123.
- Azwar, S (2013). *Reliabilitas dan Validitas Edisi ke-4*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The Exercise of Control*. New York : Freeman and Company.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J., Douglas, A., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S., Loutfi, J. Lee, J., Atallah, M., Blanton, M. (2009). Internet Addiction : Metasynthesis of 1996-2006 Quantitative Research. *CyberPsychology and Behavior*, 12(2), 203-207.
- Corsini, R.J. (1994). *Encyclopedia of Psychology*. Toronto : John Wiley & Sons.
- Ghufron & Risnawita. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hasanzadeh, R., Beydokhti, A., dan Zadeh, F. (2012). The Prevalence of Internet Addiction among University Students : A General or Specific Problem. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2(5), 5264-5271.

- Horrigan, JB. (2000). *New Internet Users : What They Do Online, What They Don't, and Implications for The Net's Future*. Pew Internet and American Life Project.
- KOC, M. (2011). Internet Addiction and Psychopatology. *Joernal Of Educational Technology*, 10(1),143-148.
- Kusumaputri, E.S dan Suseno, M.N. (2013). *Pedoman Praktikum Psikologi Eksperimen*. Yogyakarta : Laboratorium Psikologi UIN Sunan Kalijaga.
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior Modification: Principles and Procedures*, Fourth Edition. Printed in the United States of America : Thomson Wadsworth, a part of The Thomson Corporation.
- Myers, A dan Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology*. Wadsworth : Thomson Learning.
- Purwanta, E. (2012). *Modifikasi Perilaku : Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Razieh, J., Ali, G., Zaman, A dan Narjesskhaton, S. (2012). The Relationship Between Internet Addiction and Anxiety in The University Students. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(1), 942-949.
- Sari, R. (2011). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja Pengguna Facebook*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Shek, D., Tang, V dan Lo, C. (2008). Internet Addiction in Chinese Adolescents in Hong Kong : Assesment, Profile, and Psychosocial Correlates. *The Scientific World Journal*, 8(1), 776-787.
- Soekadji, S. (1983). *Modifikasi Perilaku : Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Yogyakarta : Liberty.
- Suler, J. (2006). Computer and Cyberspace Addiction. *Psychology Joernal*. Diunduh pada tanggal 10 Januari 2013 dari <http://www.rider.Pdu-suler/psycyber.html>
- Supranto, J. (2001). *Statistik : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Erlangga.
- Surjadi, F.F. & Arman, M.E. (2002). Hubungan antara tingkat Self Esteem dengan Kecenderungan Berbohong saat Chatting di Internet. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 23-29.

- Widiana, H.S., Retnowati, S dan Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Indonesian Psychological Joernal*, 1(1), 6-16.
- Young, K.S. (1996). *Internet Addiction Disorder : The Emergence of New Clinical Disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychology Association.
- Young, K.S. (1998). *Internet Addiction : Personality Traits Asociated with its Deveopment*. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association.
- Young, K.S. & Rogers, R.C. (1998). The Relationship between Depression and Internet Addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 1 25 28.
- Zulaicha, A & Sugiasih, I. (2011). Hubungan Kecanduan Chatting dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Proyeksi*, 5(2), 53-62.