

Peran Kontrol Diri dan Mediasi Orang Tua terhadap Perilaku Penggunaan Internet Secara Berlebihan

The Role of Parental Mediation and Self-control Toward the Tendency of Excessive Internet Use Behavior

Izzanil Hidayati¹, Tina Afiatin²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Submitted 20 December 2019

Accepted 14 January 2020

Published 23 May 2020

Abstract. Excessive internet use behavior in adolescents arises as an interaction of various factors, including self-control and parental mediation. Hence, the aim of this study was to empirically examine the role of self-control in mediating the relationship between parental mediation and excessive internet use. Participants of this study were 327 adolescents aged 15-18 years (139 men, 188 women). The scale used in this study included a scale of self-control, a scale of parental mediation, and a scale of excessive internet use behavior. With the mediator variable testing procedure, regression analysis showed that excessive internet use is a predictor for parental mediation ($b = -0.610$; $p < 0.05$) and self-control ($b = -0.503$; $p < 0.05$). The role of excessive internet use decreased when regressed with the mediation of the parents by including self-control. The results showed that self-control acts as a mediator in the relationship of parental mediation to the tendency of excessive internet use behavior in adolescents.

Keywords: excessive internet use; parental mediation; self-control

Abstrak. Perilaku penggunaan internet yang berlebihan pada remaja muncul sebagai interaksi dari berbagai faktor, diantaranya ialah kontrol diri dan mediasi orang tua. Oleh karena itu, **penelitian** ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran kontrol diri dalam memediasi hubungan antara mediasi orang tua terhadap kecenderungan perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja. Partisipan penelitian ini adalah 327 remaja berusia 15-18 tahun (139 laki-laki, 188 perempuan). Skala yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala kontrol diri, skala mediasi orang tua, dan skala perilaku penggunaan internet secara berlebihan. Dengan prosedur pengujian variabel mediator, analisis regresi menunjukkan bahwa penggunaan internet secara berlebihan merupakan prediktor bagi mediasi orang tua ($b = -0,610$; $p < 0,05$) maupun kontrol diri ($b = -0,503$; $p < 0,05$). Peran penggunaan internet berlebihan ini menurun ketika regresinya dengan mediasi orang tua dengan mengikutsertakan kontrol diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berperan sebagai mediasi pada hubungan mediasi orang tua terhadap kecenderungan perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja.

Kata kunci: kontrol diri; mediasi orang tua; perilaku penggunaan internet

¹Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan melalui izzanilhidayati26@gmail.com

²atau afiatin04@ugm.ac.id

Internet pertama kali diperkenalkan kepada masyarakat dunia melalui *International Computer Communication Conference (ICCC)* pada bulan Oktober 1972 dan hingga kini internet telah mengalami perkembangan pesat serta semakin dibutuhkan dan digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia (Pendit, 2003). Berdasarkan situs Internet World Stats, diketahui bahwa jumlah pengguna internet di dunia hingga 31 Juni 2016 mencapai angka 3.675.824.812 dan untuk wilayah Indonesia berjumlah 132.700.000 pengguna (Internet World Stats, 2016).

Hasil survei Internet World Stats tersebut sesuai dengan survei yang dilakukan oleh lembaga Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) (2016). Tercatat jumlah pengguna internet saat ini ialah sebesar 132,7 juta pengguna, yang terdiri atas pengguna laki-laki sebesar 52,5% dan wanita sebesar 47,5%. Berdasarkan usia, jumlah pengguna yang berusia 25-34 tahun berjumlah sebesar 75,8%, diikuti oleh usia 10-24 tahun dengan jumlah 75,5%, usia 35-44 tahun sebesar 54,7%, kemudian usia 45-54 tahun sebesar 17,2%, dan persentase terendah dimiliki oleh pengguna dengan usia di atas 55 tahun sebesar 2% saja. Berdasarkan hasil survei APJII tersebut, dapat diperoleh informasi bahwa pengguna internet didominasi oleh kalangan remaja dan dewasa yang berusia 10 hingga 34 tahun.

Smith, Campbell, dan Hoopingarner (2004) menyatakan bahwa terdapat beberapa kepentingan bagi remaja dalam mengakses layanan internet, seperti tujuan untuk mendapatkan informasi pengetahuan dan komunikasi yang umumnya dilakukan ialah pengaksesan melalui berbagai media

sosial *online* yang dapat memicu munculnya perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja. Permasalahan perilaku penggunaan internet secara berlebihan menjadi fokus di dalam tulisan ini. Namun, hingga saat ini masih terdapat perbedaan pada berbagai literatur terhadap penggunaan istilah pada perilaku penggunaan internet secara berlebihan. Berikut beberapa istilah yang sering kali digunakan oleh para peneliti dalam menjelaskan fenomena perilaku penggunaan internet berlebihan (*excessive internet use*) misalnya *compulsive internet use* (Meerkerk, Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009), *problematic internet use* (Thatcher & Goolam, 2005), dan *pathological internet use* (Gentile, 2009).

Penggunaan internet secara berlebihan ditandai dengan adanya waktu yang dihabiskan dalam melakukan aktivitas penggunaan internet melalui *chatting* maupun *online* di media (forum/grup/blog), jaringan media sosial, belanja *online*, mengunggah video/foto, berbagi aktivitas serta melihat hal tertentu. Dalam hal ini, penggunaan akses internet yang ditekankan ialah pada frekuensi waktu penggunaan (Vanea, 2011). Karakteristik perilaku penggunaan internet secara berlebihan ditandai oleh beberapa hal berikut: melakukan akses internet selama 25 jam atau lebih dalam seminggu, menggunakan komputer lebih dari empat jam sehari tanpa melakukan kegiatan apa pun, tetapi hanya melakukan akses tanpa memiliki tujuan tertentu, melakukan akses internet satu jam sebelum waktu tidur, dan mengalami penundaan pekerjaan atau tugas-tugas yang disebabkan oleh kegiatan akses internet, serta lebih memilih menggunakan

akses internet dibandingkan dengan menghabiskan waktu bersama keluarga (Internet Addiction Recovery, 2015).

Menurut Novana (2003) penggunaan internet yang berlebihan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam diri individu (internal), salah satu faktor yang dominan yaitu kontrol diri. Hal yang sama juga ditegaskan oleh Özdemir, Kuzucu, dan Ak (2014) yang menyatakan bahwa masalah-masalah yang muncul pada penggunaan internet berhubungan dengan adanya kontrol diri yang rendah dalam diri seseorang, yang menyebabkan aktivitas yang dilakukan tidak memberikan hasil maksimal, dan juga meliputi ketidakmampuan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dalam melakukan kegiatan akses serta ketidakmampuan untuk memberikan pengaturan waktu yang tepat terhadap penggunaan. Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku penggunaan internet juga diteliti oleh Zhu, Luo, Cai, Li, dan Liu (2014) yang mengemukakan bahwa kontrol diri rendah dapat menyebabkan munculnya perilaku-perilaku negatif dan kurang mampu untuk mengoptimalkan kemampuan dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan penting dalam keseharian.

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri atau mengesampingkan masalah dan hambatan yang tidak dapat diterima secara sosial, impuls yang tidak diinginkan, meregulasi pikiran, perilaku, dan emosi (Finkenauer, Rutger, Engels, & Baumeister, 2005). Teng, Li, dan Liu (2014) menyatakan kontrol diri merupakan variabel kepribadian yang sering kali memberikan dampak negatif terhadap perilaku permasalahan penggunaan

internet yang dikaitkan dengan jumlah waktu yang dihabiskan secara berlebihan.

Durkee *et al.* (2012) menyatakan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku penggunaan berlebihan pada internet muncul sebagai hasil interaksi dari beberapa faktor, faktor tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kontrol diri saja, melainkan terdapat faktor lingkungan yang juga berperan sebagai prediktor yang kuat terhadap munculnya perilaku negatif terhadap internet. Faktor lingkungan terkait dengan fungsi dan peran keluarga, salah satu di antaranya adalah mediasi orang tua.

Nathanson (2001) mengemukakan definisi mediasi orang tua sebagai interaksi simbolik yang terjadi antara orang tua dan anak yang berwujud pada produk sosial berupa perilaku yang membangun relasi dengan lingkungan sekitar (sosial interaksi), komunikasi efektif, kerja sama, serta mampu melaksanakan peran dalam kehidupan bermasyarakat dan berfungsi sebagai proses pengambilan peran masing-masing anggota keluarga. Orang tua dapat melakukan mediasi dengan anak terkait penggunaan internet melalui pembicaraan mengenai konten media yang diakses dan anak ikut terlibat dalam pembicaraan tersebut (*active mediation*), pemberian aturan yang bertujuan untuk membatasi penggunaan media, pembatasan waktu penggunaan, pembatasan lokasi penggunaan serta konten yang diakses (*restrictive mediation*), dan kehadiran saat anak menggunakan internet (*co-viewing mediation*).

Penelitian mengenai perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja-remaja telah dilakukan di berbagai negara, seperti Austria, Belgia,

Bulgaria, Jerman, Yunani, Spanyol, Prancis, Italia, Finlandia, Belanda, Norwegia, Polandia, Portugal, Slovenia, Cina, Inggris, Turki, serta Korea (Blinka & Smahel, 2012; Lee *et al.*, 2015; Li, O'Brien, Snyder, & Howard, 2015). Dari penelitian tersebut terdapat hasil yang beragam mengenai gambaran perilaku penggunaan internet pada remaja, seperti durasi penggunaan, tujuan akses, sebaran status demografi, variabel psikologis yang terkait dengan perilaku tersebut, peran lingkungan dan keluarga. Perilaku tersebut juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, seperti kebijakan negara mengenai peraturan penggunaan media dan teknologi, faktor budaya dan sistem pendidikan (Akar, 2015; Smahel *et al.*, 2012; Soleymani & Farahati, 2014). Namun, beberapa literatur menyebutkan bahwa ditemukan hasil yang serupa mengenai penggunaan internet pada remaja di empat negara, yaitu Cina, Yunani, Inggris, dan Turki (Li, Dang, Zhang, Zhang, & Guo, 2014).

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat inkonsistensi hasil penelitian sebelumnya, serta perbedaan dalam beberapa hal meliputi peraturan kebijakan masing-masing negara, faktor budaya, dan sistem pendidikan terhadap munculnya perilaku penggunaan internet. Oleh karena itu, penelitian mengenai perilaku penggunaan internet pada remaja ini perlu untuk dilakukan di Indonesia yang memiliki perbedaan dengan beberapa negara maju tempat penelitian sebelumnya dalam hal karakteristik subjek, perbedaan budaya, kondisi negara berkembang, status demografi subjek, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa penyebab perilaku penggunaan internet yang berlebihan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya ialah kontrol diri pada remaja dan strategi mediasi yang dilakukan oleh orang tua terhadap penggunaan media internet pada anak. Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membimbing, mencegah, dan mengatasi penggunaan internet secara berlebihan pada remaja. Orang tua dapat melakukan mediasi melalui pemberian aturan, pembatasan, dan pandangan bersama kepada anak terhadap penggunaan media dan teknologi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kaitan atau hubungan antara kontrol diri dan mediasi orang tua terhadap perilaku penggunaan internet yang berlebihan pada remaja.

Metode

Partisipan penelitian ini adalah 327 orang yang terdiri dari 171 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri dan 156 siswa SMA Swasta. Kriteria subjek ialah siswa yang menggunakan internet secara aktif dan tinggal bersama dengan orang tua yang juga merupakan pengguna internet. Keseluruhan subjek terdiri dari 139 (43%) laki-laki dan 188 (57%) perempuan.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan tiga skala, yaitu skala perilaku penggunaan internet, skala kontrol diri, dan skala mediasi orang tua. Partisipan penelitian menjawab skala dengan sukarela tanpa diberi imbalan apa pun.

Skala perilaku penggunaan internet terdiri dari 18 aitem yang disusun

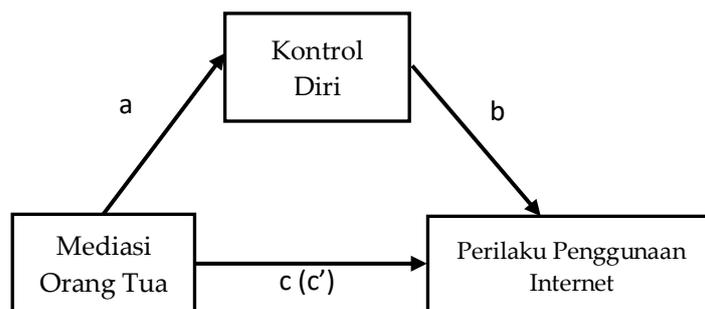
berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Griffiths, 2005) yaitu *salience*, *conflict*, *tolerance*, *withdrawal symptoms* dan *relapse*. Contoh aitem antara lain (1) '*saya lebih memilih untuk online dibandingkan melakukan aktivitas lain*', untuk mengungkap aspek *salience*, (2) '*mengakses internet lebih menyenangkan daripada mengerjakan PR*', untuk mengungkap aspek *conflict*, (3) '*tanpa saya sadari, saya pernah mengakses internet berjam-jam lamanya*', untuk mengungkap aspek *tolerance*, (4) '*saya merasa khawatir ketika paket data internet habis*', untuk mengungkap aspek *withdrawal symptoms*, dan (5) '*ketika sudah offline, saya berkeinginan kembali untuk mengakses internet*', untuk mengungkap aspek *relapse*. Skala yang disajikan dengan bentuk skala likert dengan 5 pilihan jawaban 'sangat tidak sesuai' hingga 'sesuai' dan sudah diuji keandalannya ($\alpha = 0,859$).

Skala kontrol diri merupakan modifikasi dari skala Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang berjumlah 15 aitem untuk mengungkap lima dimensi, yaitu disiplin diri, kecenderungan terhadap tindakan non-impulsif, aktivitas sehat, etika kerja, dan reliabilitas. Contoh aitem antara lain (1) '*banyak hal yang saya lakukan secara tiba-tiba*', untuk mengungkap dimensi disiplin diri, (2) '*orang-orang menggambarkan saya sebagai pribadi yang impulsif (bertindak tanpa pikir panjang)*', untuk mengungkap dimensi kecenderungan terhadap tindakan non-impulsif, (3) '*bangun di pagi hari adalah hal yang sulit bagi saya*', untuk mengungkap dimensi aktivitas sehat, (4) '*saya boros*', untuk mengungkap dimensi etika kerja, dan (5) '*walaupun saya sadar bahwa hal tersebut salah, saya tidak dapat berhenti melakukannya*', untuk mengungkap dimensi

reliabilitas. Skala yang disajikan dengan bentuk skala Likert dengan 5 pilihan jawaban 'sangat tidak sesuai' hingga 'sesuai' dan sudah diuji keandalannya ($\alpha = 0,914$).

Skala mediasi orang tua diukur dengan 12 aitem yang disusun berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan oleh Nathanson (2001) yaitu *active mediation*, *restrictive mediation*, dan *coviewing mediation*. Contoh aitem antara lain (1) '*orang tua saya menjelaskan mengenai dampak atau bahaya dari internet*', untuk mengungkap aspek *active mediation*, (2) '*saya diperbolehkan menggunakan internet baik di hp/gadget atau komputer (PC) ketika saya sudah menyelesaikan tugas-tugas sekolah*', untuk mengungkap aspek *restrictive mediation*, dan (3) '*orang tua saya tidak pernah mengetahui aktivitas apa saja yang saya lakukan ketika mengakses internet*', untuk mengungkap aspek *coviewing mediation*. Skala yang disajikan dengan bentuk skala Likert dengan 5 pilihan jawaban 'sangat tidak sesuai' hingga 'sesuai' dan sudah diuji keandalannya ($\alpha = 0,864$).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi dengan mediasi sederhana (*simple mediation*), yaitu analisis mediasi yang melibatkan hanya satu variabel mediator. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara perilaku penggunaan internet, mediasi orang tua dan kontrol diri sebagai mediatornya. Prosedur pengujian mediasi akan mengikuti prosedur yang dikemukakan oleh (Baron & Kenny, 1986). Gambar 1 menjelaskan langkah analisis yang dilakukan.



Gambar 1. Model analisis data penelitian (adaptasi dari Baron & Kenny, 1986)

Hasil

Hasil analisis variabel mediator dilakukan dengan menggunakan prosedur yang dijelaskan oleh Baron dan Kenny (1986) yakni melalui analisis regresi yang dilakukan sebanyak tiga kali. Tahap pertama (a) menunjukkan bahwa mediasi orang tua merupakan prediktor yang signifikan terhadap kontrol diri ($F = 37,865$, $p < 0,05$). Tahap kedua (b) menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan prediktor yang signifikan terhadap perilaku penggunaan internet secara berlebihan ($F = 69,267$, $p < 0,05$). Tahap ketiga (c') menunjukkan bahwa mediasi orang tua terhadap perilaku penggunaan internet secara berlebihan dengan melibatkan kontrol diri ($F = 59,611$, $p < 0,05$).

Nilai estimasi jalur a, b, dan c diharapkan signifikan, sedangkan untuk nilai estimasi jalur c' diharapkan tidak

signifikan. Apabila nilai hasil analisis sesuai dengan nilai yang diharapkan tersebut, maka dapat dikatakan variabel mediator (M) dapat memediasi secara sempurna hubungan variabel X terhadap Y (Baron & Kenny, 1986). Namun dengan melihat Tabel 1 dapat diketahui bahwa bahwa mediasi yang terjadi ialah mediasi parsial. Hal ini ditunjukkan melalui adanya hubungan yang signifikan terjadi antara variabel mediasi orang tua terhadap penggunaan internet secara berlebihan melalui variabel kontrol diri. Dengan kata lain, tetap terdapat hubungan antara mediasi orang tua terhadap penggunaan internet secara berlebihan meskipun dengan mengontrol variabel kontrol diri. Namun mediasi sempurna terjadi, apabila hasil analisis regresi berganda pada hubungan mediasi orang tua terhadap perilaku penggunaan internet secara berlebihan tidak signifikan dengan mengontrol variabel kontrol diri.

Tabel 1

Ringkasan Hasil Uji Regresi Linier Antar Variabel dengan Prosedur Baron & Kenny

Jalur	Variabel		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	F	p
	Independen	Dependen	B	Std. Error	Beta			
a	MO	KD	0,388	0,063	0,323	6,153	37,865	< 0,01
b	KD	PPIB	-0,503	0,080	-0,315	-6,274	69,267	
c'	MO*KD	PPIB	-0,619	0,096	-0,323	-6,431	59,611	

Keterangan: MO = Mediasi Orang tua; KD = Kontrol Diri; PPIB = Perilaku Penggunaan Internet Berlebihan

Berdasarkan analisis tersebut, maka hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara mediasi orang tua terhadap kecenderungan perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja yang dimediasi oleh kontrol diri. Dengan kata lain, hipotesa penelitian ini diterima.

Untuk mengetahui besaran efek hubungan langsung (*direct*) dan hubungan tidak langsung (*indirect*) serta efek total pada analisis mediator, peneliti menggunakan prosedur PROCESS pada program SPSS. Hubungan langsung merupakan besarnya hubungan yang muncul jika satu variabel mempengaruhi variabel lainnya tanpa ada variabel mediasi. Efek pengaruh langsung dalam penelitian ini ialah sebesar $-0,619$ ($p < 0,05$). Hayes (2013) menyatakan bahwa tanda negatif pada hubungan langsung analisis mediasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel yang berlawanan. Hal ini berarti bahwa apabila variabel mediasi orang tua tinggi, maka variabel perilaku penggunaan internet berlebihan rendah. Hayes (2013) menyatakan bahwa tanda negatif pada hubungan langsung analisis mediasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel yang berlawanan. Hal ini menunjukkan apabila variabel mediasi orang tua tinggi, maka variabel perilaku penggunaan internet berlebihan rendah. Hubungan tidak langsung pada analisis mediasi ini ialah sebesar $-0,195$ dan besar efek total (c) ialah $-0,814$.

Nilai hubungan tidak langsung pada penelitian ini ($-0,195$) lebih kecil dari efek total ($-0,814$) dan c' signifikan dengan mengontrol variabel kontrol diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mediasi yang

terjadi ialah mediasi parsial, yang ditunjukkan melalui adanya hubungan yang signifikan terjadi antara variabel mediasi orang tua terhadap penggunaan internet secara berlebihan melalui variabel kontrol diri. Dengan kata lain, variabel kontrol diri berperan sebagai perantara hubungan mediasi orang tua terhadap kecenderungan perilaku penggunaan internet secara berlebihan.

Berdasarkan sumbangan efektif yang diperoleh pada variabel mediasi orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku penggunaan internet secara berlebihan yang diketahui melalui nilai *R-square* sebesar $0,269$ (26,9%), berarti bahwa sumbangan efektif pengaruh mediasi orang tua dan kontrol diri terhadap penggunaan internet ialah sebesar 26,9% dan sisanya disebabkan oleh variabel-variabel lain. Kesimpulan yang dapat ditarik terkait dengan peran kontrol diri yang menjadi perantara hubungan mediasi orang tua terhadap perilaku penggunaan internet secara berlebihan ialah semakin tinggi kontrol diri dan mediasi orang tua, cenderung akan menurunkan perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kontrol diri dalam memediasi hubungan antar mediasi orang tua terhadap kecenderungan perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja. Temuan mengenai variabel perilaku penggunaan internet secara berlebihan yang diperoleh pada subjek penelitian ini termasuk pada kategori sedang sebesar

69,1% dan kategori tinggi hanya sebesar 28,7%. Temuan ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian hasil penelitian dengan asumsi yang telah dikemukakan dan literatur sebelumnya. Asumsi yang dikemukakan dalam penelitian ini ialah terdapat skor yang tinggi pada perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja. Asumsi ini didukung oleh data-data yang diperoleh dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet yang berusia remaja (10-24 tahun) tercatat sebanyak 75,5% dari total jumlah pengguna dan berdasarkan hasil survei *preliminary* yang menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan tingginya perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja yang dilihat dari jumlah waktu penggunaan. Literatur sebelumnya juga menunjukkan hasil yang berbeda bahwa pada subjek yang berusia remaja (11-16 tahun) ditemukan termasuk kepada pengguna internet berlebihan pada kategori tinggi (Škařupová, Ólafsson, & Blinka, 2015).

Hal demikian juga terjadi pada variabel kontrol diri dan mediasi orang tua. Subjek yang termasuk pada kategori kontrol diri tinggi ialah sebesar 17,4%, kategori sedang sebesar 82,6%, dan tidak ada subjek yang termasuk pada kategori rendah (0%). Kondisi demikian menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian menghindari aitem-aitem yang mengindikasikan perilaku-perilaku negatif, meskipun pada saat wawancara singkat subjek mengatakan bahwa sebenarnya dirinya termasuk pada bagian-bagian perilaku yang mengarah kepada kontrol

diri yang rendah. Seperti pada aitem nomor 3 "*saya pemalas*" dan aitem nomor 8 "*bangun di pagi hari adalah hal yang sulit bagi saya*". Pada saat pengisian, subjek menyatakan bahwa respons sangat setuju (SS) adalah jawaban yang paling tepat untuk dirinya, namun subjek menolak untuk mengisi dengan respons yang sebenarnya dengan beberapa tujuan, seperti menghindari adanya ejekan teman dan guru serta ingin terlihat sebagai siswa atau pribadi yang baik.

Hasil temuan pada variabel mediasi orang tua menunjukkan bahwa subjek dengan kategori mediasi orang tua yang rendah sebesar 3,1%, kategori sedang sebesar 91,7% dan kategori tinggi sebesar 5,2%. Berdasarkan pengamatan peneliti yang diperoleh pada saat pengambilan data, kondisi demikian didukung oleh tidak adanya keterbukaan dan kejujuran yang sesungguhnya pada diri subjek, serta minimnya kemampuan untuk menilai kapasitas diri terhadap suatu stimulus yang diberikan.

Penemuan pada penelitian ini terkait mediasi orang tua terhadap kontrol diri menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara mediasi orang tua dan kontrol diri. Nilai konstanta positif pada hubungan ini mengindikasikan bahwa apabila mediasi orang tua tinggi maka kontrol diri juga tinggi dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Li *et al.*, 2014) bahwa perilaku pengasuhan dan keterlibatan orang tua memberikan dampak terhadap kemampuan kontrol diri yang dimiliki anak. Keterlibatan orang tua ini, dinilai mampu untuk meningkatkan pengendalian diri anak dan menimbulkan

perilaku adaptif yang mampu meminimalkan risiko munculnya perilaku-perilaku negatif.

Selanjutnya, temuan penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku penggunaan internet secara berlebihan. Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Ozdemir *et al.* (2014) bahwa kontrol diri berperan dalam memunculkan perilaku penggunaan internet secara berlebihan. Kontrol diri menjadi bagian dalam terbentuknya perilaku-perilaku negatif terkait dengan penggunaan media dan teknologi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh literatur sebelumnya bahwa secara umum masalah-masalah perilaku yang muncul terkait dengan penggunaan internet berhubungan dengan adanya kontrol diri yang rendah (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Tahiroglu, Celik, Uzel, Ozcan, & Avci, 2008).

Suler (2004) mengemukakan bahwa terdapat faktor-faktor tertentu yang memotivasi seseorang untuk tetap bertahan dan menikmati pemakaian internet, serta juga dapat bebas untuk melepaskan identitas diri yang sebenarnya (anonim), yang disebutkan dengan istilah (*disinhibition effect*). Namun menurut pandangan *neuroscience*, rasa senang yang muncul ketika seseorang menggunakan internet dipengaruhi oleh adanya pelepasan enzim dopamin yang terdapat pada bagian otak melalui sistem limbik dan paralimbik. Ketika seseorang merasakan sesuatu yang menyenangkan, dopamin akan dilepaskan dan kemudian mengalami penurunan kembali ke sedia kala. Pada seseorang yang menggunakan internet secara berlebihan, jumlah dopamin yang dilepaskan otak

berkali lipat lebih dari jumlah normal dan menyebabkan perubahan kerja pada sistem limbik. Sistem limbik akan membentuk sebuah pola baru di mana pola tersebut akan terbiasa dengan tingkat kesenangan yang sangat tinggi (Han, Kim, & Renshaw, 2015).

Temuan selanjutnya ialah mengenai hubungan perilaku penggunaan internet terhadap mediasi orang tua menunjukkan hubungan yang signifikan. Hasil penelitian ini didukung oleh literatur sebelumnya bahwa mediasi orang tua merupakan strategi yang dapat digunakan oleh orang tua untuk mengontrol, mengawasi, dan memahami isi media yang diakses oleh anak-anak dan remaja (de Morentin, Cortés, Medrano & Apodaca, 2014, Liu *et al.*, 2006; Lwin, Stanaland, & Miyazaki, 2008; Mendoza, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memberikan efek mediasi pada hubungan mediasi orang tua terhadap kecenderungan perilaku penggunaan internet secara berlebihan. Temuan ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya bahwa variabel kontrol diri dapat memediasi hubungan mediasi orang tua terhadap munculnya perilaku-perilaku negatif terhadap penggunaan media dan komunikasi (Li *et al.*, 2014; Li *et al.*, 2015) Serta penelitian (Li *et al.*, 2015) menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki hubungan tidak langsung terhadap mediasi orang tua dan penggunaan internet secara adiktif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat

disimpulkan bahwa kontrol diri terbukti berperan sebagai mediator hubungan antara mediasi orang tua terhadap kecenderungan perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja. Mediasi yang terjadi ialah mediasi parsial, yang ditunjukkan melalui adanya hubungan yang signifikan terjadi antara variabel mediasi orang tua terhadap penggunaan internet secara berlebihan melalui variabel kontrol diri. Dengan kata lain, tetap terdapat hubungan antara mediasi orang tua terhadap penggunaan internet secara berlebihan meskipun dengan mengontrol variabel kontrol diri. Sumbangan efektif pengaruh mediasi orang tua dan kontrol diri terhadap penggunaan internet pada remaja ialah sebesar 26,9% dan sisanya disebabkan oleh variabel-variabel yang lain.

Saran

Berdasarkan temuan yang didapatkan dalam penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan beberapa saran. *Pertama*, bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terhadap kelompok subjek yang berbeda dan mempertimbangkan kriteria-kriteria subjek yang lainnya, seperti tujuan penggunaan internet dan situasi pada saat pengambilan data penelitian berlangsung. *Kedua*, untuk praktisi psikologi teknologi, keluarga, positif, dan sosial, diharapkan dapat melibatkan faktor kontrol diri, mediasi orang tua dan perilaku terhadap penggunaan internet dalam menyusun rancangan pendekatan dan pelaksanaan intervensi-intervensi psikologis. *Ketiga*, bagi orang tua dapat menerapkan mediasi untuk dijadikan sebagai bagian dalam proses

pengasuhan orang tua terhadap anak, khususnya dalam penggunaan media dan teknologi anak. *Keempat*, bagi pihak guru sebagai tenaga pendidik dapat memberikan peranan yang besar terhadap perilaku penggunaan internet anak, dan dapat diwujudkan melalui adanya beberapa program yang dilaksanakan oleh pihak sekolah dengan memberikan pelatihan maupun sosialisasi mengenai penggunaan internet serta dampak-dampak yang dapat muncul apabila menggunakan internet secara berlebihan dan tidak tepat.

Kepustakaan

- Akar, F. (2015). Purposes, causes and consequences of excessive internet use among Turkish adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15(60), 35–56. doi: [10.14689/ejer.2015.60.3](https://doi.org/10.14689/ejer.2015.60.3)
- Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII). (2016). *Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia*. Jakarta.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. doi: [10.1037//0022-3514.51.6.1173](https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173)
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. doi: [10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x)
- Blinka, L., & Smahel, D. (2012). Predictors of adolescents' excessive Internet use: A comparison across European countries. In *Proceedings of the 15th*

- European Conference on Developmental Psychology* (hal. 337–342). Bologna, Italia: Mediamond.
- de Morentin, J. I. M., Cortés, A., Medrano, C., Apodaca, P. (2014). Internet use and parental mediation: A cross-cultural study. *Computers & Education*, 70, 212–221. doi: [10.1016/j.compedu.2013.07.036](https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.07.036)
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C.,..., & Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210–2222. doi: [10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x](https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x)
- Finkenauer, C., Rutger, C. M. E., Engels, R., & Baumeister, R. F. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotion problem: The role of self-control. *International Journal of Behavioral Development*, 29(1), 58–69. doi: [10.1080/01650250444000333](https://doi.org/10.1080/01650250444000333)
- Gentile, D. (2009). Pathological video game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594–602. doi: [10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x)
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. doi: [10.1080/14659890500114359](https://doi.org/10.1080/14659890500114359)
- Han, D. H., Kim, S. M., & Renshaw, P. F. (2015). Functional brain changes in response to treatment of internet gaming disorder. In C. Montag & M. Reuter (Eds.), *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions* (pp. 77–91). London: Springer International Publishing.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach*. London: The Guilford Press.
- Internet Addiction Recovery. (2015, Oktober 5). Treatment for problematic internet use and video game addiction. Diakses melalui <https://netaddictionrecovery.com/>
- Internet World Stats. (2016, Desember 11). World internet users and population statistics. Diakses melalui <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Lee, D., Seo, J. Y., Lee, C. S., Park, C. S., Kim, B. J., & Cha, B., Lee, S. J. (2015). Allergic diseases, excessive Internet use and suicidal ideation in Korean adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 62, 100–104. doi: [10.1016/j.comppsy.2015.06.012](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.06.012)
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self control. *Computers in Human Behaviour*, 41, 1–7. doi: [10.1016/j.chb.2014.09.001](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.001)
- Li, W., O’Brien, J. E. M. S., Snyder, O. M., & Howard. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. University students: A qualitative-method investigation. *PLoS One*, 10(2), e0117372. doi: [10.1371/journal.pone.0117372](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117372)
- Liu, H., Fang, Q., & Sun, Z. (2006). An epidemiological studies on adolescents internet addiction in Jiangsu Province. *Chinese Journal of School Doctor*, 20(4), 346–348.

- Lwin, M. O., Stanaland, A. J. S., & Miyazaki, A. D. (2008). Protecting children's privacy online: How parental mediation strategies affect website safeguard effectiveness. *Journal of Retailing*, 84(2), 205–217. doi: [10.1016/j.jretai.2008.04.004](https://doi.org/10.1016/j.jretai.2008.04.004)
- Meerkerk, G. J., Eijnden, V. D., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1–6. doi: [10.1089/cpb.2008.0181](https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181)
- Mendoza, K. (2009). Surveying parental mediation: Connections, challenges and questions for media literacy. *Journal of Media Literacy Education*, 1(1), 28–41.
- Nathanson, A. (2001). Parent and child perspectives on the presence and meaning of parental television mediation. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 45(2), 201–220. doi: [10.1207/s15506878jobem4502_1](https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4502_1)
- Novana, S. (2003). *Perilaku remaja dalam mengakses internet dan strategi mengatasi dampak negatif (studi kasus) pada tiga Sekolah Menengah Umum di Jakarta Selatan*. (Tesis tidak dipublikasikan). Jakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Indonesia.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290. doi: [10.1016/j.chb.2014.02.009](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009)
- Pendit, P. L. (2003). *Perpustakaan digital: Perspektif perpustakaan perguruan tinggi di Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Škařupová, K., Ólafsson, K., & Blinka, L. (2015). Excessive internet use and its association with negative experiences: Quasi-validation of a short scale in 25 European countries. *Computers in Human Behavior*, 53, 118–123. doi: [10.1016/j.chb.2015.06.047](https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.047)
- Smahel, D., Helsper, E., Green, L., Kalmus, V., Blinka, L., & Ólafsson, K. (2012). *Excessive internet use among European children*. United Kingdom: The London School of Economics and Political Science.
- Smith, W. S., Campbell, M.E., & Hoopingarner, A. L. (2004). Data mining the internet: Immersing high school students in electronic inquiry. *Science Activities*, 41(1), 9–15. doi: [10.3200/SATS.41.1.9-15](https://doi.org/10.3200/SATS.41.1.9-15)
- Soleymani, A., & Farahati, M. (2014). The impact of excessive internet use on communication skills and mental health in cafe internet users. *International Journal of School Health*, 1(2), e23524. doi: [10.17795/intjsh-23524](https://doi.org/10.17795/intjsh-23524)
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. doi: [10.1089/1094931041291295](https://doi.org/10.1089/1094931041291295)
- Tahiroglu, A., Celik, G., Uzel, M., Ozcan, N., & Avci, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 537–543. doi: [10.1089/cpb.2007.0165](https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0165)
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–322. doi: [10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x](https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x)

- Teng, Z., Li, Y., & Liu, Y. (2014). Online gaming, internet addiction, and aggression in chinese male students: The mediating role of low self-control. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 89–97. doi: [10.5539/ijps.v6n2p89](https://doi.org/10.5539/ijps.v6n2p89)
- Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793–809. doi: [10.1177/008124630503500410](https://doi.org/10.1177/008124630503500410)
- Vanea, M. O. (2011). Intensive / excessive use of internet ad risks of internet addiction among specialized workers – Gender and online activities differences. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 757–764. doi: [10.1016/j.sbspro.2011.10.148](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.148)
- Zhu, H., Luo, X., Cai, T., Li, Z., & Liu, W. (2014). Self-control and parental control mediate the relationship between negative emotions and emotional eating among adolescents. *Appetite*, 82, 202–207. doi: [10.1016/j.appet.2014.06.106](https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.106)