

PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI INTERNET PADA SISWA DI SMK NEGERI 1 KARAWANG

Syifa Nabilla¹, ps19.syifanabilla@mhs.ubpkarawang.ac.id

Nita Rohayati², nita.rohayati@ubpkarawang.ac.id

Puspa Rahayu Utami R³, puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat - 41361

Abstrak. Adiksi internet merupakan keadaan dimana seseorang tidak dapat mengontrol dirinya untuk terus mengakses internet. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan adiksi internet, yaitu harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh harga diri terhadap kecenderungan adiksi internet pada siswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan *convenience technique sampling*. Sebanyak 292 siswa yang menjadi subjek penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji regresi sederhana. Hasil penelitian nilai signifikan sebesar 0.000 atau $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh harga diri terhadap kecenderungan adiksi internet pada siswa SMK Negeri 1 Karawang. Besaran pengaruh harga diri terhadap kecenderungan adiksi internet pada siswa SMK Negeri 1 Karawang adalah 8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya yang belum diteliti.

Kata Kunci: *Adiksi internet, Harga diri, Remaja*

Abstract. Internet addiction is a condition where a person cannot control himself to continue accessing the internet. One of the factors that influence the tendency of internet addiction, namely self-esteem. This study aims to determine the effect of self-esteem on the tendency of internet addiction in students. The sampling method used is non-probability sampling with convenience technique sampling. A total of 292 students were the subject of the study. The data analysis technique used is a simple regression test. The results of the study show a significant value of 0.000 or $p < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is an influence of self-esteem on the tendency of internet addiction in students at SMK Negeri 1 Karawang. The magnitude of the influence of self-esteem on the tendency of internet addiction in students of SMK Negeri 1 Karawang is 8% meanwhile is influenced by other variables that have not been studied.

Keywords: *Internet Addiction, Self Esteem and Teenager*

Pendahuluan

Di era digitalisasi saat ini *smartphone* mempunyai ruang tersendiri bagi setiap orang. Penggunaan *smartphone* saat ini semakin meningkat karena berbagai fitur aplikasi yang terdapat pada *smartphone* dapat memberikan banyak kemudahan bagi penggunanya (Wijanarko, 2014). Perkembangan teknologi yang ada melalui *smartphone*, mendukung seseorang untuk mendapatkan kemudahan dalam mengakses internet. Hal ini menunjukkan bahwa internet sudah menjadi kebutuhan pokok kebanyakan orang termasuk bagi pelajar (Nurhayat, 2021).

Pada masa remaja berbagai masalah dapat ditemukan, dan sering disebut juga masa pencarian jati diri sehingga pengaruh-pengaruh positif dan negatif akan rentan menghampiri seorang remaja, salah satunya penggunaan internet. Kementerian Kominfo melaporkan dari 80% sampel remaja di Indonesia memiliki kecenderungan untuk menunjukkan perilaku adiksi internet. Contohnya seperti aktivitas-aktivitas yang dilakukan meliputi komunikasi secara online dengan teman, keluarga, maupun dengan guru untuk membicarakan hal terkait kegiatan sekolah. Young (1996) menjelaskan, penggunaan internet selama 20-80 jam per minggu dapat dikategorikan kecanduan internet.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK, didapatkan informasi bahwa setelah pembelajaran secara daring selama 2 tahun berturut-turut, para siswa di SMKN 1 Karawang sulit untuk melepaskan gawai,

termasuk di dalam kegiatan pembelajaran. Aturan sekolah yang semula tidak mengijinkan penggunaan handphone selama berada di sekolah, kemudian direvisi karena kondisinya menuntut siswa tetap menggunakan handphone untuk ini internet dalam pembelajaran, namun demikian, tidak semua siswa menggunakan internet hanya untuk kegiatan pembelajaran. banyak siswa yang memanfaatkannya untuk hal lain di luar pembelajaran, seperti mengakses *e-commerce*, bermain games *online* dan mengakses media sosial.

Adiksi internet adalah suatu keinginan yang tidak terkendali untuk penggunaan internet yang berlebihan, mengurangi waktu yang dihabiskan tanpa koneksi internet, kecemasan, dan kemunduran bertahap pada kehidupan sosial dan keluarga (Young, dalam Asri, 2021). Young (dalam Siregar, Hamdan, 2020) membagi adiksi internet menjadi 6 aspek, yaitu *salience; excessive use; neglect to work; anticipation; lack of control; and neglect social life*.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil pra penelitian beberapa siswa di SMK Negeri 1 Karawang mengaku menggunakan internet rata-rata 21 jam sampai lebih dari 67 jam per minggu, yang mana menunjukkan tema-tema yang sesuai dengan kriteria kecanduan internet. Tema-tema yang muncul seperti, tidak mampu mengendalikan penggunaan internet; menggunakan game online atau internet berlebihan; game online memberikan kesenangan; merasa tidak nyaman, bingung, hampa atau ada yang hilang ketika tidak bermain internet; membahayakan kesehatan (lupa makan, lupa tidur, dan mata sakit); menggunakan internet atau game online sebagai cara membebaskan diri dari stres atau tertekan; memainkan internet ketika jam pelajaran; berbohong pada orang tua, memainkan game online atau internet ketika jam tidur; aktivitas akademik terganggu; game online mengganggu aktivitas sehari-hari; dan bermain game online adalah rutinitas atau keharusan.

Leary (dalam Mulyana & Afriani, 2017) menjelaskan harga diri sebagai keseluruhan dari rasa berharga yang dimiliki oleh individu untuk menilai sikap dan kemampuannya. Rosenberg memaparkan bahwa harga diri merupakan konsep unidimensional yang menggambarkan harga diri secara global atau menyeluruh. Harga diri yang tinggi pada individu menunjukkan sejauh mana individu menerima keadaan dirinya sendiri sebagai orang yang berharga, sebaliknya individu dengan harga diri yang rendah memandang dirinya sebagai orang yang tidak berharga atau layak (Rosenberg, Schooler & Schoenbach dalam Mulyana & Afriani, 2017).

Pada beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan remaja dengan harga diri rendah cenderung menghabiskan waktu di jaringan sosial media dari pada mereka dengan harga diri tinggi dan seseorang yang memiliki harga diri rendah dapat menyebabkan seseorang kecanduan internet (Aydm & Sari dalam Latief, 2018). Penelitian selanjutnya berfokus pada fenomena remaja dengan harga diri yang negatif atau rendah, terjadi pada individu dengan kompetensi sosial yang kurang cakap sehingga menjadi penghalang baginya dalam mengembangkan relasi sosial yang hangat dan dalam mendapatkan dukungan sosial dan menjadi lebih intens menggunakan internet (Nowland, Necka, & Cacioppo, 2017). Bagi individu dengan harga diri negatif, internet dianggap sebagai tempat mendapatkan dukungan sosial dan membantu mengurangi perasaan tidak nyaman yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari (Nie, Zhang, & Liu, 2017).

Berdasarkan pemaparan fenomena dan uraian yang telah disampaikan maka penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Karawang”.

Landasan Teori

Menurut Griffiths (dalam Prambayu & Dewi, 2019) adiksi internet adalah penggunaan internet yang bersifat patologis, yang ditandai dengan ketidakmampuan seseorang dalam menggunakan waktu ketika menggunakan internet, dan merasa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan dalam dunia nyata. Definisi secara umum dari adiksi internet adalah suatu keinginan yang tidak terkendali untuk penggunaan internet yang berlebihan, mengurangi waktu yang dihabiskan tanpa koneksi internet, kecemasan, dan kemunduran bertahap pada kehidupan sosial dan keluarga (Young, dalam Asri, 2021).

Menurut Young (dalam Nugraini & Ramadhani, 2016) menyebutkan terdapat enam aspek dari adiksi internet, yaitu: *salience, excessive use, neglect work, neglect social life, lack of control* dan *anticipation*.

Menurut Kuss (dalam Ibrahim, Suryani & Sriati, 2019) adiksi internet dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal beberapa diantaranya yaitu kesepian, stress, neurotisme, sedangkan faktor eksternal diantaranya yaitu kelekatan orang tua dan kelekatan teman sebaya.

Rosenberg (dalam Srisayekti, et al., 2015) harga-diri merupakan suatu evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri (*self*). Harga diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu. Dimana harga diri merupakan penilaian yang diberikan pada dirinya sendiri, atau penilaian diri individu sebagai manusia berdasarkan bagaimana ia menerima atau menolak perilaku dan dirinya sendiri. (Michinton dalam Nurhayat, 2021). Harga diri yang tinggi akan menimbulkan kepercayaan diri yang kuat, merasa dirinya berguna dan mampu memberikan perilaku yang sesuai dengan situasi sehingga tidak ada rasa bersalah terhadap perilaku yang dimunculkan. Jika individu memiliki harga diri yang rendah maka individu merasa tidak percaya diri terhadap perilaku yang telah dilakukannya, merasa tidak tenang dengan perilaku yang dimunculkan dan gelisah, (Michinton, dalam Nurhayat, 2021).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rosenberg (dalam Nadia, 2017) yang mengatakan terdapat 2 aspek harga diri yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan hipotesis asosiatif kausal, yaitu hubungan yang bersifat sebab akibat yang dimana terdapat variabel independen yang mempengaruhi dan variabel dependen yang dipengaruhi. Dalam penelitian ini terdapat harga diri sebagai variabel yang mempengaruhi (independen) dan adiksi internet sebagai variabel yang dipengaruhi (dependen).

Populasi pada penelitian ini adalah siswa di SMK Negeri 1 Karawang berjumlah 1700 siswa. Dalam penelitian ini untuk menentukan sampel menggunakan tabel *Isaac dan Michael* dengan taraf kesalahan yang dijadikan acuan sebesar 5%, maka jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 292 orang siswa kelas X dan XI.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala harga diri yang disusun dan dimodifikasi dari *Rosenberg Self Esteem Scale* (1965) yang dikemukakan Rosenberg sedangkan skala adiksi internet menggunakan skala yang diadaptasi dari *Internet Addiction Test* (IAT) yang dikemukakan Young (dalam Prasojo & Hasanudin, 2018).

Hasil Dan Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh harga diri terhadap kecenderungan adiksi internet pada siswa di SMK Negeri 1 Karawang. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Karawang berjumlah 292 responden.

Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan pengujian untuk analisis data pada setiap skala. Dari hasil analisis yang ada pada rumusan masalah dalam penelitian ini didapatkan bahwa adanya pengaruh harga diri terhadap kecenderungan adiksi internet pada siswa di SMK Negeri 1 Karawang dengan nilai *Sig. 0,000 < 0,05* yang artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil penelitian ini didukung oleh Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Bianchi dan Phillips (dalam Nurhayat, 2021) yang menemukan bahwa individu yang memiliki masalah atau mengalami adiksi terhadap internet, lebih cenderung berusia muda, *extrovert*, dan memiliki harga diri yang rendah. Pada penelitian selanjutnya menunjukkan remaja dengan harga diri rendah cenderung menghabiskan waktu di jaringan sosial media dari pada mereka dengan harga diri tinggi dan seseorang yang memiliki harga diri rendah terutama pada perempuan dapat menyebabkan seseorang kecanduan internet (Aydm & Sari dalam Latief, 2018).

Hasil analisis data uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh hasil 0,080

atau 8% pengaruh antara variabel harga diri terhadap variabel kecenderungan adiksi internet pada siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Karawang, sedangkan sisanya sebesar 92% dipengaruhi faktor lainnya.

Hasil analisis dari uji kategorisasi skala adiksi internet didominasi oleh kategori sedang sebanyak 181 orang dengan persentase 62,0%. Adapun siswa yang berpengaruh pada adiksi internet menunjukkan bahwa yang berada dalam kategori rendah sebanyak 51 orang dengan persentase 17,5% dan kategori tinggi sebanyak 60 orang dengan persentase 20,5%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden atau siswa di SMK Negeri 1 Karawang mengalami kecenderungan adiksi internet yang cukup atau sedang. Hal ini karena sebagian besar dari mereka masih dapat membatasi saat menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari, contohnya sebagai siswa mereka tidak melupakan tugas sekolahnya dan tidak mempengaruhi nilainya buruk akibat bermain internet.

Pada analisis skala harga diri didominasi oleh kategori sedang sebanyak 179 orang dengan persentase 61,3% kategori rendah sebanyak 38 orang dengan persentase 13,0% dan kategori tinggi sebanyak 75 orang dengan persentase 25,7%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden atau siswa di SMK Negeri 1 Karawang memiliki harga diri yang cukup atau sedang. Hal ini karena sebagian besar dari mereka masih mempunyai rasa untuk menunjukkan dirinya dapat mencari relasi melalui internet dan mereka masih mempunyai teman-teman di lingkungan rumah dan sekolahnya. Mereka tidak menjadikan internet sebagian besar hidup mereka.

Dari pemaparan hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di SMK Negeri 1 Karawang memiliki tingkat harga diri dan adiksi internet yang sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini terdapat pengaruh harga diri terhadap kecenderungan adiksi internet pada siswa di SMK Negeri 1 Karawang, dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya hipotesis dalam penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak. Pengaruh variabel harga diri terhadap adiksi internet menyumbangkan 8,0% ($R^2 = 0,080$) dan 92,0% lainnya dipengaruhi oleh kesepian, neurotisme, kelekatan orang tua dan kelekatan teman sebaya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, pengalaman yang dialami, dan terkait dengan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti maka penulis memberikan saran antara lain: Bagi Responden, peneliti menyarankan untuk mengurangi rendahnya harga diri pada siswa, siswa membuat alternatif penyelesaian untuk mengurangi rendahnya harga diri dengan mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler, organisasi, maupun kegiatan yang menjadi hobi dari siswa tersebut. Bagi Peneliti Selanjutnya disarankan yang tertarik untuk meneliti tentang kecenderungan adiksi internet diharapkan agar dapat melihat variabel lain yang mungkin berhubungan dengan kecenderungan adiksi internet seperti kesepian, neurotisme, dan kelekatan orangtua dan teman sebaya. Selanjutnya, peneliti lainnya dapat melibatkan subjek penelitian dengan rentang usia yang berbeda seperti usia remaja awal dan usia dewasa.

Kepustakaan

- Amin, D. (2019). Hubungan antara pengendalian diri, harga diri, dan adiksi game online pada pemain game online di indonesia. *Jurnal Psikogenesis*, 7(2), 105-115.
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Peran kesepian dan pengungkapan diri online terhadap kecanduan internet pada remaja akhir. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(1), 12-21.
- Asri, A. A. A. (2021). Pengaruh *Loneliness* Terhadap Munculnya Kecenderungan Insomnia Pada Remaja Di Kota Makassar Dengan Kecenderungan Adiksi Internet Sebagai Mediator.
- Campanella, M., Mucci, F., Baroni, S., Nardi, L., & Marazziti, D. (2015). *Prevalence Of Internet Addiction: A Pilot Study In A Group Of Italian High-School Students. Clinical Neuropsychiatry*, (4).
- Coralia, F., Qodariah, S., & Yanuvianti, M. (2017). Studi Mengenai Kepribadian Dan *Self-Esteem* Pada Pecandu Media Sosial. *Schema: Journal of Psychological Research*, 140-149.

Fernandes, F., Sari, A. Y., & Mahathir, M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMA N" X" Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 17(1), 1-13.

Hakim, S. N., Raj, A. A., & Prastiwi, D. F. C. (2017). Remaja dan internet.

Husnaniyah, D., Lukman, M., & Susanti, R. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Penderita Tuberkulosis Paru Di Wilayah Eks Kawedanan Indramayu. *The Indonesian Journal of Health Science*, 9(1).

Ibrahim, M., Suryani, S., & Sriati, A. (2019). Relationship External Factors with Internet Addiction in Adolescent Age 15–18 Years.

Lubis., N. L., (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.

Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg self esteem scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2), 93-96.

Mikami, A. Y., Szwedo, D. E., Allen, J. P., Evans, M. A., & Hare, A. L. (2010). Adolescent Peer Relationships And Behavior Problems Predict Young Adults' Communication On Social Networking Websites. *Developmental Psychology*, 46(1), 46.

Mulyana, S., & Afriani, A. (2017). Hubungan antara self-esteem dengan smartphone addiction pada remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 102-114.

Mutia, M. (2022). Adiksi Internet Pada Masa Dewasa Awal. *Adiksi Internet Pada Masa Dewasa Awal*.

Nadia, N. S. *Pengaruh self-esteem, self-regulation, attachment style terhadap adiksi smartphone pada siswa SMA* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2017). *Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?*. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87.

Nugraini, I., & Ramdhani, N. (2016). Keterampilan sosial menjaga Kesejahteraan psikologis pengguna internet. *Jurnal Psikologi* , 43 (3), 183-193.

Nurhayat, K. (2021). Pengaruh Self-Control, Self-Esteem, Parenting Style, Dan Loneliness Terhadap Adiksi Smartphone Siswa Sma. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 22-32.

Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi internet pada remaja.

Pramusita, W. H. (2014). Pengaruh Keterampilan Sosial Dan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Pada Remaja Pengguna Smartphone.

Rahardjo, W. (2019). Harga Diri dan Adiksi Internet: Tinjauan Meta- Analisis. *Buletin Psikologi*, 27(1), 70-86.

Rahman, P. R. U., Riza, W. L., & Gunawan, R. (2022). Parent Dan Peer Attachment Sebagai Prediktor Dari Kecenderungan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Smartphone. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 67-79.

Rochmach, A. F. (2013). Pengaruh Self Esteem Karyawan Alfamart Jember Terhadap Pemberian Pelayanan Prima (Service Excellence) Kepada Pelanggan. Skripsi. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Salsabila, D. F., Qalbi, A. F. S., Aziz, A. M., Etniko, A., & Rauf, K. N. T. (2022). Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta. *JoPS: Journal of Psychology Students*, 1(1), 45- 56.

Siregar, T. A., & Hamdan, S. R. (2020). Hubungan Adiksi Internet Dan Perilaku Merokok Pada Remaja.

Subagio, A. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Smartphone Pada Siswa Sma Negeri 2 Bekasi. *Jurnal Empati*, 6(1), 27-33.

Widodo, Heri.Y. 2008. Hubungan Antara Harga Diri Dan Kecakapan Memimpin. *Phronesis Jurnal Ilmiah Psikologi Industry Dan Organisasi*

Young, K. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Young, K. S. (2010). *Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.