

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis korelasi *product moment Pearson*, sehingga perlu diuji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

5.1.1 Hasil Uji Asumsi

5.1.1.1 Uji Normalitas

Tujuan dari normalitas untuk mengetahui sebaran data normal atau tidak, dan dianalisis menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Sebaran data dinyatakan normal, bila memiliki nilai $p > 0,05$. Hasil uji normalitas untuk kedua variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Kecanduan *Gadget* pada Mahasiswa

Uji normalitas untuk variabel kecanduan *gadget* pada mahasiswa memiliki Z K-S = 0,088 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan variabel kecanduan *gadget* pada mahasiswa memiliki sebaran normal, sehingga asumsi normalitas untuk variabel ini terpenuhi.

2. Variabel Kontrol Diri

Uji normalitas untuk variabel kontrol diri memiliki Z K-S = 0,117 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan variabel kontrol diri memiliki sebaran normal, sehingga asumsi normalitas untuk variabel ini terpenuhi.

5.1.1.2 Uji Linieritas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung, dan dianalisis menggunakan uji F. Suatu model korelasi dinyatakan memiliki hubungan linier bilamana memiliki nilai $p < 0,05$.

Hasil uji linieritas pada penelitian ini diperoleh nilai $F = 10,979$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan linier yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa. Jadi, hasil ini menunjukkan asumsi linieritas terpenuhi.

5.1.2 Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment Pearson* diperoleh nilai $r_{xy} = -0,431$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa. Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan *gadget* pada mahasiswa, dan sebaliknya.

Hasil korelasi antara aspek-aspek kontrol diri dengan skor total kecanduan *gadget* pada mahasiswa diketahui:

Tabel 5.1 Hasil Korelasi antara Aspek-aspek Kontrol Diri dengan Kecanduan *Gadget* pada Mahasiswa

No.	Variabel	r	p
1	Aspek kontrol perilaku- kecanduan <i>gadget</i>	-0,433	$p < 0,01$
2	Aspek kontrol kognitif- kecanduan <i>gadget</i>	-0,367	$p < 0,01$
3	Aspek kontrol keputusan- kecanduan <i>gadget</i>	-0,378	$p < 0,01$

Tabel di atas memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara aspek-aspek kontrol diri dengan skor total kecanduan *gadget* pada mahasiswa. Aspek kontrol perilaku memiliki hubungan yang paling

kuat ($r = -0,433$ dan $p < 0,01$) dan aspek kontrol kognitif memiliki hubungan yang paling lemah ($r = -0,367$ dan $p < 0,01$).

Besarnya sumbangan efektif dari variabel kontrol diri terhadap kecanduan *gadget* pada mahasiswa sebesar 18,58%. Hal ini berarti variabel kontrol diri memberikan pengaruh terhadap kecanduan *gadget* pada mahasiswa sebesar 18,58% sehingga masih terdapat variabel lain di luar kontrol diri yang mempengaruhi kecanduan *gadget* pada mahasiswa sebesar 81,42 %

5.2 Pembahasan

Mengacu pada hasil analisis data maka hipotesis penelitian diterima, yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa ($r_{xy} = -0,431$ dan $p < 0,01$). Semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan *gadget* pada mahasiswa, dan sebaliknya. Hasil ini sesuai dengan pendapat Agusta (Mulyana dan Afriani, 2017) bahwa kontrol diri yang rendah akan meningkatkan kecanduan *gadget*. Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Kim, dkk (2018) bahwa kontrol diri yang tinggi menjadi faktor yang melindungi seseorang dari kecanduan *gadget*.

Kontrol diri berhubungan dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa karena individu mampu mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Individu mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi dan mempertimbangkan konsekuensi yang ditimbulkan dari perbuatan yang dilakukannya, yang pada akhirnya kedua hal tersebut membuat individu lebih mampu memilih tindakan yang cenderung menimbulkan konsekuensi positif (Widiana, dkk., 2004). Jadi, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan cenderung lebih mampu mengatur penggunaan *gadget* sehingga tidak tenggelam dalam *gadget*, mampu

menggunakan *gadget* sesuai kebutuhan, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lainnya dalam kehidupan riil serta tidak memerlukan *gadget* sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah.

Aspek kontrol perilaku berhubungan dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa ($r = -0,367$ dan $p < 0,01$), karena mampu mengantisipasi tindakan individu dalam menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan. Hal ini menyebabkan mahasiswa mampu mengendalikan penggunaan *gadget* meskipun berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Mahasiswa mampu mencari solusi untuk mengatasi emosi negatif. Kondisi ini yang menyebabkan simptom-simptom kecanduan *gadget* menurun. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi berarti mampu berfungsi dengan baik terhadap keputusan-keputusan yang dipilihnya, termasuk ketika mengatasi masalah yang dihadapi, tidak mengambil keputusan yang merugikan dirinya, seperti menggunakan *gadget* secara berlebihan.

Aspek kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek kontrol kognitif memiliki hubungan yang paling kuat dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa ($r = -0,433$ dan $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk mengendalikan situasi atau keadaan memiliki aspek yang kuat dari kontrol diri yang akan memampukan individu dalam mengendalikan penggunaan *gadget*, sehingga mencegah terjadinya kecanduan *gadget*.

Pada penelitian ini, aspek kontrol kognitif memiliki hubungan yang paling lemah dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa ($r = -0,367$ dan $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan kemampuan individu dalam mengolah informasi dan menggunakannya secara adaptif kurang berperan besar sebagai aspek kontrol diri. Aspek kognitif dari kontrol diri ini memberikan kontribusi rendah dalam mencegah kecanduan *gadget*.

Aspek keputusan berhubungan dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa ($r = -0,378$ dan $p < 0,01$), karena individu mampu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya termasuk untuk menghabiskan waktu dengan *gadget* atau tidak. Jadi, kemampuan mengontrol keputusan ini membuat individu mampu menentukan pilihan bebas dan melihat adanya alternatif pilihan yang lain, sehingga individu tidak tertuju pada *gadget*. Pada penelitian ini kemampuan individu dalam mengendalikan keputusan tergolong cukup untuk bisa mencegah kecanduan *gadget* pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini mendukung temuan Sulaiman (2011) dan Istri dan Asyanti (2016) bahwa kontrol diri berperan penting dalam penggunaan *gadget* agar tidak memberikan dampak negatif pada individu. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Arisandy (2009) bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, dan depresi. Hal senada juga dikemukakan oleh Widiana, dkk (2004) dan Ningtyas (2012) bahwa individu yang kurang mampu mengontrol perilaku atau keputusannya terkait

penggunaan internet, ternyata perhatiannya cenderung selalu tertuju pada internet dan bergantung pada internet.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Firat (2017) bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *gadget* (*facebook use*). Individu-individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung gagal dalam mengendalikan perhatian, perilaku dan emosi sehingga menggunakan *facebook* secara berlebihan, dan pada akhirnya mendorong munculnya kecanduan internet. Individu akan lebih mengutamakan kesenangan dan kepuasan sehingga mendorong individu untuk menggunakannya secara berlebihan. Kemungkinan individu-individu yang bermasalah dalam penggunaan internet lebih banyak ditemukan pada individu-individu yang memiliki kontrol diri rendah. Rendahnya kontrol diri tersebut memperlihatkan mekanisme penghambatan dan fungsi eksekutif pada orang dengan kecanduan internet sampai batas tertentu lebih terganggu daripada orang tanpa kecanduan internet (Shirinkam, dkk, 2016). Jadi, rendahnya kontrol diri menyebabkan ketidakefisiensian potensi regulasi perilaku penggunaan internet dan pada akhirnya cenderung membuat mahasiswa kecanduan internet.

Pada penelitian ini variabel kecanduan *gadget*, mayoritas responden (23 orang atau 46%) memiliki skor kategori sedang. Hal ini berarti sindrom mahasiswa untuk menggunakan *gadget* secara berlebihan dan tidak dapat mengontrol perilaku tersebut tergolong sedang. Mahasiswa cukup mampu mengelola penggunaan *gadget* secara tidak berlebihan. Sementara, untuk variabel kontrol diri, mayoritas responden memiliki kontrol diri yang tergolong rendah (29 orang atau 58%). Hal ini berarti mahasiswa kurang mampu

mengendalikan tindakan, pikiran dan keputusan sehingga memberikan dampak negatif atau sulit mengendalikan situasi yang tidak menyenangkan.

Hasil analisis tambahan mengenai peran jenis kelamin terhadap kecanduan *gadget* pada mahasiswa dengan menggunakan uji beda *t-test* diperoleh $t = 0,739$ dan $p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan kecanduan *gadget* pada mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Laki-laki dan perempuan tidak berhubungan dengan kecanduan *gadget*. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Shirinkam, dkk (2016) bahwa jenis kelamin merupakan faktor dari kecanduan *gadget*.

Pada penelitian ini juga diketahui besarnya sumbangan efektif dari variabel kontrol diri terhadap kecanduan *gadget* pada mahasiswa sebesar 18,58%, dimana nilai ini cukup besar. Hal ini menunjukkan adanya faktor-faktor lain yang memengaruhi kecanduan *gadget* selain variabel kontrol diri. Faktor-faktor lain tersebut antara lain *sensation seeking* yang tinggi, rasa nyaman saat menggunakan *gadget*, dan kemudahan mendapatkan akses internet. Selain itu, karena aspek kontrol perilaku memiliki hubungan yang paling kuat maka untuk mencegah kecanduan *gadget* pada mahasiswa berkaitan dengan kontrol diri cenderung ditekankan pada aspek perilakunya, kemudian aspek keputusan, dan baru yang terakhir aspek kognitif.