

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beberapa dekade ini, pertumbuhan teknologi menjadi maju seiring berjalannya waktu yang menyebabkan dunia semakin dapat diakses tanpa batas. Internet merupakan salah satu teknologi yang sedang berkembang, yang berfungsi sebagai sarana menjalin komunikasi dengan orang lain yang dapat diakses di manapun dan kapanpun. Kecanggihan yang dimiliki internet berakibat memudarnya interaksi tatap muka yang disebabkan individu memilih untuk berinteraksi melalui internet. (Dewi & Trikusumaadi, 2016)

Berdasarkan data yang diungkapkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia / APJII bahwa lebih dari 25 juta jiwa yang menggunakan internet (Basri, 2014). Jumlah ini diperkirakan akan mengalami kenaikan setiap tahunnya sebanyak 25 persen. Pada tahun 2015, penduduk Indonesia diprediksi akan berkembang menjadi 240 juta penduduk. Sejumlah 120 juta penduduk atau sekitar 50% dari populasi penduduk Indonesia diharapkan sudah terhubung dan cakap dalam menggunakan internet. Pada tahun 2003 dalam deklarasi *World Summit on Information Society (WSIS)*, terdapat pokok utama yaitu di tahun 2015, separuh dari populasi dunia diwajibkan mempunyai perangkat yang terkoneksi dan cakap dalam memakai internet. Terdapat data yang mengungkap bahwa sekitar 60% pengguna internet berasal dari daerah perkotaan, dan diketahui rata-rata umur pengguna belum mencapai usia 30 tahun. Dapat disimpulkan para pemakai internet tersebut merupakan anak-anak serta remaja. Tahun 2016, *The Boston Consulting Group* memperkirakan pengguna internet akan mencapai angka tiga miliar yang dimana hal ini merupakan setengah dari penduduk dunia.

Berdasarkan data di atas menandakan bahwa pemakai internet di Indonesia tergolong besar, yaitu 25 juta jiwa. Sebanyak 60% pemakai internet di daerah perkotaan, memiliki rerata usia belum mencapai 30 tahun. Artinya, para pemakai internet merupakan anak-anak serta remaja. Sebagaimana dikemukakan Hapsari & Ariana (Hakim & Raj, 2017), diketahui bahwa di Indonesia, remaja merupakan

pengguna internet paling tinggi dengan kisaran umur pengguna yaitu 15-24 tahun, dengan prosentase sekitar 26,7% - 30%. Kemudahan dalam menggunakan internet tidak selalu berdampak positif. Sekitar 80% remaja dengan kisaran umur 10-19 tahun yang terdapat di 11 provinsi di Indonesia mengalami kecanduan internet, lalu diperkirakan separuh dari para remaja memakai internet untuk sesuatu yang bukan sewajarnya. Sebanyak 24% remaja membenarkan jika internet mereka gunakan untuk berkomunikasi dengan individu yang belum mereka kenal, lalu 14% menggunakan internet untuk membuka hal-hal yang berbau pornografi, dan sisanya bermain *game online* serta kepentingan lainnya.

Uraian di atas menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat mengakibatkan individu yang bersangkutan menjadi kecanduan terhadap internet. Penggunaan internet dilakukan terhadap beberapa aktivitas, seperti dikemukakan Horigan (Kusumawati, Aviani, & Molina, 2017), yang mengkategorikan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh pengguna internet, di antaranya adalah kegiatan yang mengandung kesenangan dan hiburan (*fun activities*) seperti *online* untuk bersenang-senang, menonton klip *video*, mengirim pesan singkat (*chatting*), mendengarkan (*download* musik) dan bermain *game*.

Penggunaan internet jika dilakukan secara bijak sebetulnya dapat mendatangkan keuntungan bagi penggunanya, akan tetapi jika dilakukan secara berlebihan dapat mengarah pada perilaku yang sifatnya menjadi kecanduan. Sebagaimana dikemukakan Suprpto & Nurcahyo (Hakim & Raj, 2017), semakin meningkatnya para penggunaan internet di Indonesia berakibat pada banyaknya kasus kecanduan internet atau yang dikenal dengan *internet addiction*.

Pola kecanduan internet terlihat serupa dengan gejala kecanduan pada zat psikoaktif, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan terhadap internet adalah pola kecanduan yang diketahui sejak lama pada objek yang ada pada masa kini (Dewi & Trikusumaadi, 2016). Penggunaan internet secara berlebihan, digolongkan dalam gangguan *Internet Addiction Disorder* (IAD) atau bisa disebut dengan gangguan kecanduan internet, yang mencakup semua jenis yang berkaitan dengan internet yaitu media sosial, surat elektronik (*e-mail*), konten pornografi, judi *online*, *game online*, *chatting* dan lain-lain. Individu yang

mengalami kecanduan terhadap internet dapat dilihat dari berapa lama waktu yang dihabiskan individu tersebut ketika menggunakan komputer atau *gadget* yang tersambung dengan jaringan internet, hal ini berdampak pada banyaknya waktu yang individu habiskan untuk *online* sehingga individu mulai mengabaikan kehidupan, seperti mendapat hasil akhir yang buruk di sekolah atau kampus, kehilangan pekerjaan atau bahkan menjauhi orang-orang terdekat. Bukti kasus yang dialami perempuan muda berusia 12 tahun yang melarikan diri dari rumah selama 2 minggu menginap di warnet untuk bermain *game online* (Basri, 2014).

Kasus lainnya mengenai kecanduan internet ditemukan oleh Ahmedabad (Hakim & Raj, 2017), pada tahun 2016 di India sejumlah 11,8% siswa mengalami kecanduan internet; hal ini diperkirakan melalui banyaknya waktu yang dihabiskan siswa untuk *online*, menggunakan media sosial dan *chat room*, dan menjadi penyebab gangguan kecemasan dan stress.

Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Informasi dan Informatika (Kominfo) yang bekerjasama dengan lembaga UNICEF, dan Universitas Harvard (Raj, 2017) mengambil 400 remaja dengan rata-rata usia berkisar antara 10-19 tahun yang berada di 11 provinsi Indonesia sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 80% remaja di Indonesia mengalami kecanduan internet. Secara keseluruhan remaja memakai internet untuk hal yang bukan sewajarnya. Sebanyak 24% remaja memakai internet untuk menjalin komunikasi dengan orang asing yang belum dikenal. Sekitar 14% membuka konten yang berbau pornografi, dan sisanya menggunakan internet untuk bermain *game online* serta kepentingan lainnya.

Kini internet dan remaja menjadi hal yang saling terikat satu dengan lain. Kehidupan sehari-hari remaja yang selalu memerlukan teknologi seperti *gadget* (*smartphone*) dan komputer menjadi hal yang lumrah. Jarang ditemukan dalam keseharian remaja yang tidak menggunakan *gadget* ketika sedang berkumpul bersama dengan teman-temannya (Dewangga & Rahayu, 2014).

Kecanduan internet dapat dikatakan sebagai suatu permasalahan tersendiri karena hal tersebut mengakibatkan dampak negatif bagi penggunaannya. Seperti dikatakan oleh Sun, Chen, Ma, Zhang, Fu, & Zhang (Natanael & Sandjaja, 2017),

bahwa *internet addiction* memberi pengaruh dalam kinerja akademik siswa sekolah, terlebih bagi siswa yang mengalami *internet addiction* yang cukup parah, berakibat siswa tidak memiliki waktu tersisa untuk belajar disebabkan sibuk bermain internet. *Internet addiction* juga menyebabkan ketidakmampuan siswa dalam mengatur dirinya sendiri sehingga siswa mengalami defisit dalam aspek metakognitif *self regulated learning*, yaitu kesulitan dalam menentukan sebuah keputusan dan kehilangan semangat dalam belajar yang berdampak siswa tidak mampu berkonsentrasi dengan baik dalam pelajaran.

Dampak negatif lainnya dari kecanduan internet dikemukakan oleh Young (Dewi & Trikusumaadi, 2016), kecanduan internet berakibat dapat melemahkan kepribadian seseorang. Seseorang yang dapat berinteraksi di dunia nyata dengan orang lain, akan lebih memilih melakukan interaksi menggunakan fitur di dunia maya disebabkan merasa nyaman. Alhasil, kemampuan berinteraksi dan bersosialisasi seseorang tersebut menjadi lemah sebab jarang dilakukan.

Dampak negatif kecanduan internet juga ditemukan oleh Ybarra (Hakim & Raj, 2017), mengungkapkan remaja yang mengalami kecanduan internet akan merasakan efek samping seperti kecemasan, menurunnya kondisi fisik dan mental, hubungan interpersonal, depresi, dan menurunnya produktifitas dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Permasalahan mengenai kecanduan internet juga dialami oleh mahasiswa, peneliti telah melakukan wawancara dengan tiga orang subjek yaitu, subjek I, A, dan V. Subjek A mengaku tetap menggunakan media sosial ketika sedang berkumpul dengan kerabat terdekatnya. Hal ini juga diakui oleh subjek V yang dimana subjek V tetap menggunakan media sosial ketika berkumpul dengan rekan serta kerabatnya dan menganggap momen berkumpul dapat dijadikan alasan untuk *mepost* sesuatu di akun media sosial miliknya. Di bawah ini akan diuraikan hasil wawancara dengan masing-masing subjek:

Pada subjek dengan inisial nama I menanggapi:

“Aku.... Pake instagram, tumblr, ada facebook, tapi... yang masih paling aktif sih instagram sama twitter. Beda-beda sih. Kalo untuk temen pakenya LINE, biasa kalo whatsapp itu untuk komunikasi sama dosen atau keluarga. Ya.... Soalnya... ee... memang sering update sih setiap hari rasanya harus

update aja gitu. Ga ada alasan tertentu, memang pengen update aja. Yang jelas sering banget dan itu diluar jam kuliah pastinya. Jadi kalo dibilang dikit-dikit ngecek hape, dikit-dikit ngecek hp, ya emang aku termasuk orang yang seperti itu. Kuotanya sebulan 20 sampai 30GB, rata-rata 1GB sehari. aku tau gitu kayak habisnya kapan, jadi sebelum itu aku udah isi lagi pulsanya, Jadi, kayak e... gapernah sama sekali gak punya pulsa.”

Selanjutnya subjek yang kedua menganggapi pertanyaan sebagai berikut:

“Saya punya banyak sosmed sih mbak. Saya punya instagram, twitter, terus saya punya LINE, wechat, terus whatsapp, sama weheartit. Eee.... Setiap hari sih saya make mbak, kayak kapan aja tuh saya tuh selalu make gitu. Saya kayak gak bisa lepas gitu. Paling lepas kalo cuman kayak terpaksa lagi kelas. Buka kalo misalnya saya lagi gabut, atau misalnya ada notif ya tapi saya selalu memegang hp terus sih. Aduh... saya nggak ngitung ya mbak, tapi sering banget deh. Temen-temen juga sering ngingetin “jangan hapean terus”. Emm..ya paling berhenti kalo misalnya diajak ngomong. Kalo ga diajak ngomong saya tetep mainan. Saya seminggu tuh 5-7 giga gitu mbak untuk beli paketan. Dirumah sih ada wifi. Soalnya kan saya juga nonton youtube atau misalnya KPOP-ers saya lagi kayak ngelive gitu acara saya nonton. Saat kuota habis, Saya langsung buru-buru cari tempat wifi atau saya langsung ke konter buat beli kuota.”

Kemudian subjek yang ketiga menganggapi pertanyaan sebagai berikut:

“Oh..banyak banget. Aku pake LINE, BBM, WA, Instagram. Dulu sih aku pake Path, Facebook, sama Twitter. Tapi sekarang itu gak pernah dipake, jadi yang paling sering sih sekarang ee.... WA, LINE, sama Instagram. Bisa seharian full. Buka WA, LINE, sama Instagram. Selalu pegang hape. Ke kamar mandi juga pegang hape. Paling sih foto alay, insta story, sama kata-kata ga mutu gitu. Ya soalnya kalo WA buat ngontak keluarga sih..keluarga sama saudara yang udah tua-tua biasanya kan pake whatsapp. Kalo LINE lebih ke temen sama pacar. Kalo ke Instagram itu banyak banget. Aku suka lihat video, foto-foto, masak-masak, update-update ga mutu. Kalo nggak memegang hape dan nggak buka tiga sosmed itu kayanya ga mungkin ya. Itu kaya kita makan nggak makan nasi. Jadi kalo misalkan buat hal yang menyenangkan atau hal yang sedih pasti aku uploadnya lebih ke instagram sih... ke insta story. Jadi nanti aku tulis-tulis cerita disitu atau upload-upload foto disitu nah nanti aku kasih kata-kata yang menjelaskan aku itu lagi seneng atau lagi sedih. Jadi kayak kemarin aa apa namanya aku beli air kelapa muda nah itu orangnya tatoan tuh dan orangnya tatoan tapi tuh dia baik banget. Nah, cuma hal kayak gitu aja bisa aku post di insta story. Soalnya kalo lagi kumpul gitu menurutku malah jadi momen buat aku update. Jadi aku pasti pertama kali buka hp, terus buka instagram terus insta story. Eee... aku itu bisa habis 15-20 Giga dalam waktu tiga minggu. Dan itu tanpa wifi sih. Kalo pake wifi mungkin aku lebih parah lagi ngeliat video-videonya. Kalo ngerasain gak punya kuota nggak pernah, tapi

ngerasain baru beli kuota tapi nggak ada sinyal, sering. Dan itu mesti kalo pas lagi di pelosok-pelosok pas itu mungkin kondisi KKN atau penelitian itu rasanya gabut banget.”

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga subjek di atas menunjukkan bahwa subjek termasuk individu yang tidak dapat lepas dari *smartphonenya*, selalu membawa *smartphonenya* ke manapun sampai dengan masuk ke dalam kamar mandi. Selain itu dilihat dari kebutuhan kuotanya juga tergolong besar. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami kecanduan internet, sebagaimana dikemukakan Young (Basri, 2014) beberapa kriteria sebagai indikator individu yang kecanduan internet, antara lain: (1) perhatian tertuju pada internet, (2) penggunaan internet terus meningkat, (3) tidak mampu mengontrol penggunaan internet, (4) perasaan tidak nyaman jika *offline*, (5) *online* lebih lama dari yang diharapkan, (6) berani kehilangan segala sesuatu yang berarti, (7) berbohong tentang aktivitas berinternet, dan (8) menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah.

Melihat berbagai dampak negatif dari kecanduan internet yang cukup merugikan, maka perlu ada upaya dalam menangani permasalahan kecanduan internet. Salah satu upaya dalam mengatasinya adalah dengan meninjau faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecanduan internet. Menurut Artani & Dian (Putri, 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet antara lain komunikasi dua arah yang terjalin antara pengguna internet, fasilitas internet yang tersedia, pengawasan yang minim, tujuan individu menggunakan internet, dan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilaku. Salah satu faktor yang akan diteliti sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah kontrol diri.

Kontrol diri yaitu kemampuan dalam mengarahkan perilaku diri sendiri, atau kemampuan dalam menekan atau menghalangi dorongan-dorongan atau tingkah laku impulsif (Chaplin, 2009). Menurut Sudrajat (Rambe, Mudjiran, & Marjohan, 2017), kontrol diri adalah sebuah perasaan yang muncul dalam diri individu dalam membuat keputusan dan menentukan tindakan yang tepat agar hasilnya sesuai dengan yang dikehendaki atau mencegah sesuatu yang tidak dikehendaki. Lebih lanjut Rambe, Mudjiran, & Marjohan (2017), menyimpulkan

bahwa kontrol diri selain kontrol pada perilaku, namun dapat mencakup kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berpikir, dan kontrol ketika menentukan sebuah keputusan.

Artani & Dian (Putri, 2016) mengatakan bahwa minimnya kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kecanduan internet. Sebagaimana dikemukakan Basri (2014), bahwa individu yang tidak mampu mengontrol diri ketika menggunakan internet merupakan titik awal dari munculnya bentuk kecanduan ini.

Penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas dengan subjek mahasiswa semester 5 dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang, menghasilkan kesimpulan berupa kecanduan mahasiswa terhadap media sosial sangat tinggi, hal ini disebabkan oleh kontrol diri yang cenderung rendah (Ningtyas, 2012). Pada tahun 2013, dilakukan penelitian mengenai kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet pada 70 laki-laki yang merupakan mahasiswa semester III keatas jurusan Teknik Elektro UGM, dengan rata-rata umur 18 sampai 24 tahun. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa adanya pengaruh antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah kecenderungan kecanduan terhadap internet (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004).

Pada tahun 2017, penelitian dengan tema yang sama juga dilakukan oleh Ariyanto (2017), yang melibatkan 80 remaja usia 15-18 tahun di wilayah Kerten Surakarta. Pada penelitian kali ini akan meneliti variabel yang sama, akan tetapi subjek penelitiannya berbeda. Subjek yang akan dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan pertimbangan mahasiswa jurusan psikologi telah mempelajari materi tentang kecanduan dan kontrol diri, sehingga diharapkan mahasiswa dapat menekan perilaku kecanduannya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan paparan pada latar belakang masalah adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan sesuai dengan rumusan masalah yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai referensi dalam ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial, yang terkait dengan materi kecanduan internet dan kontrol diri.

2. Manfaat Praktis

Penelitian dibedakan menjadi dua perspektif manfaat, yaitu manfaat dalam perspektif mahasiswa dan perspektif universitas.

a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa berupa informasi mengenai kecanduan terhadap internet dan pentingnya kontrol diri. Mahasiswa juga diharapkan dapat mengontrol diri dalam menggunakan serta memanfaatkan berbagai hiburan di jaringan internet.

b. Bagi universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi universitas mengenai pentingnya kontrol diri dalam menggunakan fasilitas internet bagi para mahasiswa.