

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia muda, banyak inovasi Internet tak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari anak muda zaman sekarang. Perkembangan zaman yang semakin maju, teknologi yang terus berkembang mengikuti kebutuhan pasar dimana semua orang membutuhkan satu teknologi yang serba praktis, cepat dan hemat telah memunculkan satu teknologi yang disebut internet. Teknologi internet ini telah banyak digunakan oleh banyak kalangan, dari anak-anak sampai orang tua. Banyak pelajar dan mahasiswa menggunakan internet untuk berbagai keperluan. Berbagai informasi pun dapat diperoleh dari internet tersebut, mulai dari informasi mengenai pendidikan dan ilmu pengetahuan, kesehatan, olahraga, hiburan perdagangan, berita dan lain sebagainya.

Berbagai kalangan dapat menggunakan dan mengakses internet. Seperti yang dikatakan sebelumnya, internet merupakan ruang tanpa batas. Internet tidak mengenal usia, kelas sosial atau pun pendidikan. Internet dapat digunakan oleh siapa saja. Dengan semakin berkembangnya teknologi, setiap tahun jumlah pengguna internet semakin meningkat. Menurut data yang dirilis oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2014 adalah sebesar 88,1 juta. Angka tersebut naik dari 71,2 juta di tahun sebelumnya (www.tekno.kompas.com). Di antara jumlah tersebut, menurut Kominfo dan UNICEF (2014) sekitar 30 juta di antaranya adalah anak-anak dan remaja (www.kominfo.go.id). Dari jumlah tersebut dapat dilihat bahwa tidak sedikit pengguna internet dari kalangan anak-anak dan remaja.

Kemudahan yang ditawarkan dalam internet membuat banyak pengguna internet mengalami adiksi atau kecanduan pada internet. Menurut Hovart (1989), kecanduan berarti suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif (www.cts.com). Seseorang yang mengalami kecanduan pada internet dapat menggunakan internet dalam waktu yang lama. Menurut survei yang dilakukan oleh Markeeters pada tahun 2013, hampir 70% pengguna internet di Indonesia yang berusia 15-22 tahun menghabiskan lebih dari 3 jam sehari menggunakan internet. Tiga hal utama yang dilakukannya adalah mengakses media sosial (94%), mencari info (64%), dan membuka email (60,2%) (Santika, 2015).

Menurut Christin (2008), di bidang pendidikan, penggunaan internet dapat membawa perubahan. Sebelum adanya internet, masyarakat Indonesia terutama kalangan akademisi tidak mudah mencari sumber informasi. Walaupun berbagai buku maupun jurnal banyak terdapat di perpustakaan namun belum tentu hal tersebut sesuai dengan kebutuhan. Kehadiran internet telah mempermudah seseorang untuk mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan, dimana pun orang tersebut berada (nasional dan mancanegara). Sedangkan menurut Chaplin (2008), dalam perkembangannya internet memiliki peranan penting dalam dunia pendidikan. Komputer dapat digunakan sebagai media tutorial. Alat peraga dan alat uji yang dapat sangat membantu dalam proses belajar-mengajar. Bahkan dengan adanya media internet semua terasa lebih mudah.

Kemudian menurut Checep (2008), dalam proses belajar mengajar menggunakan internet itu disebut dengan E-Learning. E-Learning secara harfiah merupakan akronim dari E and Learning. E = electronic sedang Learning = proses belajar, jadi E-Learning adalah sistem pembelajaran secara elektronik, menggunakan media elektronik, internet, komputer dan file multimedia (suara, gambar, animasi dan video). Sejak internet ditemukan, kehidupan berubah. Sistem komunikasi hingga hubungan sosial ikut bergeser. Bila dulu komunikasi tatap muka (face to face), kini orang bergaul melalui jejaring dunia maya. Terakhir melalui Facebook (FB), yang menawarkan pertemanan gaya baru. Dari keseluruhan situs di dunia, Facebook (FB) menempati peringkat kelima yang paling sering diakses setelah Yahoo, Google, Youtube, dan Windows Live. Data ComScore, Mei, 2008, menyebutkan bahwa situs ini telah digunakan oleh 123,9 juta orang dari seluruh jagad ini. Sejak resmi ditemukan dan diluncurkan oleh remaja bernama Mark Zuckerberg tahun 2004 lalu, FB terus menebar “virus” jejaring sosial virtual di seluruh penjuru dunia, termasuk Indonesia. Akhirnya jutaan orang merasa menemukan bentuk sosialisasi baru yang terkesan nyata (Pocket CBN, 2009). Internet juga semakin banyak digunakan di tempat umum, selain di rumah maupun di sekolah. Beberapa tempat umum yang menyediakan layanan internet termasuk perpustakaan, dan internet cafe/warnet (warung internet). Terdapat juga toko-toko yang menyediakan akses wi-fi, seperti Wifi-cafe. Pengguna hanya perlu membawa laptop (notebook), atau PDA, yang mempunyai kemampuan wifi untuk mendapatkan akses internet. Lewat internet inilah kita bisa mendapatkan berbagai kemudahan untuk berbagai kebutuhan, seperti mengirim pesan dengan mudah, cepat dan gratis lewat email, berkomunikasi dengan orang-orang yang jaraknya jauh lewat chatting, bias mendapatkan berbagai macam informasi yang bisa kita cari hanya lewat mesin pencari seperti google, ataupun yahoo (Team Cyber, 2008).

Para pengguna internet khususnya remaja menggunakan internet untuk berbagai macam hal, misalnya saja untuk keperluan proses belajar mengajar, bermain game-online, chatting, atau yang sekarang lagi trend adalah membuka facebook. Menurut survey yang dilakukan di Korea yang menggunakan laporan-diri *Korean-Internet Addiction Scale* (K-IA) (Kim, Park, Kim, & Lee, 2002) dan menelaah prevalensi IA remaja. Pada tahun 2008, survey tersebut mengambil sampel sebanyak 5.500 orang (2.683 anak muda yang berumur 9-19 tahun dan 2.817 orang dewasa yang berumur 20 sampai 39 tahun) dengan menggunakan metode *stratified sampling*. Survey tersebut mengidentifikasi remaja-remaja berisiko tinggi sebagai mereka yang memiliki skor total > 94 atau memiliki skor pada tiga subskala. Persentase remaja berisiko tinggi sebesar 2.3% dibanding 1.3% untuk orang dewasa. Remaja berisiko diperkirakan sebesar 12 % dibanding 5 % untuk orang dewasa (*Korean agency for Digital Opportunity and Promotion*, 2008)

Penelitian sebelumnya juga sudah banyak membahas tentang hubungan kontrol diri dengan perilaku kecanduan internet, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Herlina Siwi Widiana dari Fakultas Psikologi UAD pada mahasiswa teknik elektro UGM semester 3. Pada survey awal yang dilakukan peneliti, dari keenam subjek rata-rata penggunaan internet selama seminggu selama 2 jam sampai dengan 35 jam. Pemakaian terlama selama 48 jam, seorang subjek pernah melakukan chatting selama dua hari berturut-turut dan tidak merasa perilakunya mengganggu. Satu orang subjek merasa bahwa perilaku onlinenya sudah mengganggu karena waktu habis untuk melakukan chatting sehingga prestasi akademik menurun, hubungannya dengan teman dalam kehidupan nyata terganggu dan juga masalah financial. lima dari enam subjek menyatakan bahwa waktu yang seharusnya untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademis banyak tersita untuk menggunakan internet sehingga banyak tugas yang terbengkalai.

Menurut Cheekychicks (2008), dalam menggunakan internet, individu seharusnya mampu mengontrol dirinya agar tidak berlebihan. Kepuasan yang didapat oleh khalayak (para remaja) ketika menggunakan internet adalah pemenuhan kepuasan pengetahuan, kegunaan, kesenangan. Intensitas penggunaan berhubungan sangat nyata dengan pemenuhan kebutuhan akan pengetahuan dan kegunaan, hubungan bermakna tersebut bersifat positif artinya semakin tinggi intensitas penggunaan internet maka pemenuhan kepuasan akan pengetahuan, kesenangan, kegunaan pribadi semakin terpenuhi. Semakin tinggi pula pemenuhan akan pengetahuan dan kepuasan. Menurut Ghufon (2009), setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan

mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin intens, pengendalian tingkah laku, semakin tinggi pula kontrol diri seseorang.

Program Meditasi Indonesia (2009) mengatakan, bahwa kontrol diri merupakan salah satu aspek psikologi yang selalu berkembang sejak kanak-kanak hingga dewasa. Seorang anak pada umumnya masih belum mempunyai kontrol diri yang baik, sehingga apa saja yang diinginkan, apa saja yang dipikirkan, dan apa saja yang didalam hati, semuanya diekspresikan keluar secara spontan. Ketika menginjak masa remaja, kemampuan mengontrol diri ini sangat diperlukan, karena dorongan-dorongan dan nafsu-nafsu keinginannya semakin menggejolak. Terutama dorongan seksual dan dorongan agresif, jika seorang remaja tidak mempunyai kontrol diri yang baik, maka dia akan dikuasai oleh dorongan-dorongan ini, sehingga akibatnya timbullah beraneka ragam macam bentuk kenakalan-kenakalan, misalnya perkelahian, hamil sebelum nikah dan sebagainya. Kontrol diri ini kalau tidak berkembang dengan baik akan menghambat proses pendewasaan seseorang, karena salah satu indikasi dari taraf kedewasaan seseorang adalah sejauh mana kemampuannya mengontrol diri sendiri. Semakin bertambah dewasa seseorang, maka seharusnya semakin pandai dia menguasai dan mengendalikan dirinya sendiri. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan, bahwa kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan dari dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma dan aturan yang berlaku di masyarakat.

Sama halnya dengan kontrol diri dalam penggunaan internet, pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya. Pengguna internet dengan kontrol diri yang tinggi tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan depresi.

Sebaliknya, pengguna internet dengan kontrol diri yang rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku *online*-nya. Mereka tidak mampu menginterpretasi stimulus yang dihadapi, dan tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Pengguna internet dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur penggunaan internet sehingga perhatian tertuju hanya pada internet, berharap untuk segera *online* atau memikirkan aktivitas *online*.

Kemajuan teknologi yang seharusnya memberi dampak positif bagi penggunanya justru juga memberi dampak negatif yang tak kalah banyak dengan dampak positifnya. Karena itulah dalam penggunaan internet kita harus pintar dalam mengontrol diri agar tidak menghabiskan berjam-jam waktu kita hanya di dunia internet dan melupakan atau melalaikan bagian dari kehidupan seorang individu seperti belajar, bekerja, dan bersosialisasi dengan orang lain.

Terkait dengan pembahasan diatas peneliti pernah melakukan riset untuk sebuah kantor periklanan di SMAN 82 dan mengumpulkan sekitar 50 orang untuk dijadikan responden dalam riset tersebut. Peneliti melihat dan memperhatikan sikap dan perilaku para siswa yang duduk di aula dengan handphone yang selalu di pegang selama riset dilaksanakan. Hal tersebut dilakukan sebagian besar siswa yang berada didalam, bahkan ketika peneliti menjelaskan tata cara untuk riset tersebut, sehingga tak banyak siswa yang tak memperhatikan peneliti saat berbicara.

Setelah kejadian tersebut peneliti kemudian melakukan wawancara dan observasi terhadap kelas XIIA2 di SMAN 82 Jakarta yang berjumlah 33 orang. Saya membuat percobaan terhadap 33 orang tersebut, 33 orang tersebut harus berada dikelas selama 2 jam tanpa boleh memegang handphone. Saya mencari tahu apakah mereka memiliki kecanduan terhadap penggunaan internet. Dari percobaan tersebut dapat terlihat bagaimana tingkah laku para siswa yang terlihat tidak nyaman dan gelisah saat tidak bisa memegang handphone mereka untuk bermain internet. Dan kemudian dari hasil wawancara, 25 dari 33 siswa tersebut mengakui bahwa mereka tidak bisa jauh dari handphone mereka dan tidak bisa untuk mengurangi penggunaan internet mereka dan dari 25 siswa memang mengalami sesuai dengan aspek-aspek yang dijadikan skala untuk kecanduan internet.

Melihat fenomena tersebut, membuat penulis tertarik ingin meneliti apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku kecanduan internet pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan internet pada remaja di SMAN 82 Jakarta

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan internet pada remaja di SMAN 82 Jakarta

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis peneliti diharapkan sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka menambah ilmu pengetahuan psikologi, dan menjadi bahan acuan dalam penelitian mengenai penggunaan internet.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku kecanduan internet

1.4.2 Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi masyarakat mengenai gambaran individu penggunaan internet serta mengetahui sisi lain dari penggunaan internet sebagai hasil kemajuan teknologi.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

1. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang ($r=-0,422$; $F=10.399$; $p=0,000$ atau $p<0,01$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet, Selanjutnya, besarnya

sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kontrol diri untuk kecanduan internet adalah sebesar 17.8% ($R^2 = 0.178$). Hal ini berarti bahwa ada 82.2% faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kecanduan internet namun tidak diteliti lebih lanjut oleh penulis.

Dapat juga dijelaskan bahwa berdasarkan kategorisasi untuk variabel kecanduan internet skor mahasiswa kurang dari 149 sebanyak 3 (6%) mahasiswa dengan kategori rendah, skor mahasiswa $149 \leq X \leq 195$ sebanyak 38 (76 %) dengan kategori sedang, dan skor lebih dari 195 sebanyak 9 (18%) dengan kategori tinggi. Berdasarkan kategorisasi tersebut bahwa kecanduan internet pada mahasiswa Bina Darma masih dalam kategori sedang. Berdasarkan aitem yang gugur untuk variabel kecanduan internet pada item ke 7 (saya tidak akan menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk *friendster*) dan 54 (saya tidak mempercayai apa yang dikatakan oleh teman yang saya temui melalui *chatting*), hal ini membuktikan bahwa rata-rata (kategori sedang = 38) mahasiswa Bina Darma tidak ingin menghabiskan waktunya di internet hanya untuk kegiatan sia-sia dan mahasiswa masih mampu membedakan informasi yang harus dipercayai atau tidak berdasarkan sumber informasi yang ada.

2. Hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang. Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 109 mahasiswa dan sampel 33 mahasiswa sampel penelitian menggunakan accidental sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan yaitu korelasi spearman rank. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa semester 3 PSIK UNITRI Malang yang berusia kurang dari 18 tahun, bersedia menjadi responden dalam penelitian, penggunaan internet 3-10 jam perhari dan kriteria eksklusi yaitu mengkonsumsi obat-obatan (obat tidur), sebelum tidur mengkonsumsi nutrisi (kopi). Hasil penelitian membuktikan bahwa 28 responden (84,8%) mengalami kecanduan penggunaan internet sangat berat dan 19 responden (57,6%) mengalami gangguan pola tidur buruk. Hasil uji korelasi spearman rank didapatkan $p\text{-value} = 0,006 <$

0,050 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang.

3. Hubungan Antara Kecanduan Internet dan Depresi Pada Mahasiswa Pengguna Warnet di Kelurahan Jebres Surakarta

Sampel penelitian ini adalah pengguna warnet di kelurahan Jebres (area kampus UNS). Sampel penelitian berjumlah 142 mahasiswa yang di ambil menggunakan teknik *purposive incidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan skala kecanduan internet dan skala *Beck Depression Inventory* (BDI) secara bersamaan. Validitas skala kecanduan internet yaitu antara 0,319 sampai 0,691 dan reliabilitas sebesar 0,923. Adapun BDI memiliki validitas 0,7 dan reliabilitas 0,9. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis korelasi *Pearson*.

Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,859 dan diperoleh nilai *R square* sebesar 0,739. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dan depresi pada mahasiswa pengguna warnet di kelurahan Jebres Surakarta, yaitu jika kecanduan internet tinggi maka depresi yang dialami akan tinggi pula. Adapun untuk sumbangan pengaruh dari variabel bebas sebesar 73,9%.