

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Internet merupakan salah satu teknologi informasi yang dapat membuat manusia dapat lebih mudah berkomunikasi dan menjadi kebutuhan bagi Masyarakat (Hidayatullah, 2021). Dengan adanya kemajuan teknologi melalui jejaring internet memudahkan individu dalam mengekspresikan dirinya, terus terhubung dengan orang lain, serta memudahkan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi. Hasil dari penelitian Kurniasih (2017), menyatakan bahwa individu menghabiskan waktu 1 hingga 8 jam dalam mengakses internet setiap harinya, hal ini menunjukkan banyak individu yang tidak bisa hidup tanpa internet, mengecek gadget sejak pagi saat bangun tidur hingga malam saat ingin tidur.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan *We Are Social: Indonesia Digital Report 2023* menyebutkan bahwa terdapat 212,9 juta pengguna internet dari 276,4 juta total populasi penduduk Indonesia yaitu sebesar 77%. Waktu rata-rata setiap hari penduduk Indonesia menggunakan internet yaitu 7 jam 42 menit. Dari sekian banyak media sosial yang digunakan oleh pengguna Internet di Indonesia dari paling tinggi persentasenya adalah whatsapp sebanyak 92,1%, Instagram sebanyak 86,5%, Facebook sebanyak 83,8%, dan Tiktok sebanyak 70,8% dari jumlah populasi. Adapun alasan utama penduduk Indonesia dalam menggunakan Internet antara lain, sebanyak 60,6% internet digunakan untuk berhubungan dengan teman dan keluarga, sebanyak 58,2% digunakan untuk mengisi waktu luang, sebanyak 51,2% digunakan untuk mengetahui apa yang dibicarakan oleh orang lain, dan sebanyak 50,4% digunakan untuk mencari inspirasi tentang apa yang akan dilakukan atau mencari sebuah produk.

Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet di Indonesia (APJII), dari sisi usia mayoritas pengguna Internet pada tahun 2023 berusia 19-34 tahun yaitu sebesar 32,09% dan 35-54 tahun yaitu sebesar 33,67%.

Selanjutnya pada usia 13-18 tahun berkontribusi sebesar 12,155% dan lansia atau usia 55 tahun keatas sebesar 7,19%. Adapun dari sisi pekerjaan, mayoritas pengguna Internet di Indonesia adalah pekerja yaitu sebesar 60,32%, kemudian diikuti oleh ibu rumah tangga sebesar 3,11%, pelajar dan mahasiswa sebesar 16,10%, serta tidak bekerja 3,11%. Remaja merupakan individu yang cenderung tidak dapat lepas dari penggunaan jejaring Internet dalam kehidupan sehari-harinya. Remaja menghabiskan banyak waktu dalam dunia Internet serta menganggap jejaring internet sebagai perpanjangan dari “kehidupan nyata” pada remaja (Bloemen dan De Coninck, 2020).

Menurut Hurlock, (2011) masa remaja dimulai dari usia 11-14 tahun dan berakhir pada usia 17-21 tahun. Hurlock menjelaskan masa remaja terbagi menjadi tiga periode. Pertama masa praremaja yaitu antara usia 11-14 tahun,. Lalu fase kedua yaitu masa remaja awal antara usia 13-17 tahun, dan yang terakhir yaitu masa remaja akhir antara usia 17-21 tahun, pada fase remaja awal merupakan fase dimana remaja memiliki sikap dan sifat yang cenderung negatif dan sering merasa bingung, takut, gelisah, dan cemas (Sobur, 2013).

Dikatakan oleh Fatmawaty (2017) pada masa perkembangannya, remaja melalui beberapa aspek antara lain, perkembangan fisik, perubahan eksternal, perubahan internal, perkembangan emosi, perkembangan kognisi, serta perkembangan sosial. Dalam penggunaan jejaring Internet aspek perkembangan sosial menjadi salah satu dasar penyebab mengapa remaja cenderung tidak dapat lepas dari penggunaan jejaring Internet. Hal inilah yang mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih dekat antara dirinya dan orang lain, terutama teman sebaya. Hal ini sejalan dengan pendapat Hidayati dan Farid (2016) yaitu salah satu karakteristik penting pada masa perkembangan remaja adalah adanya hubungan yang matang antara dirinya dengan teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyono (2016), penggunaan jaringan Internet memiliki dampak positif seperti memudahkan individu untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pertemanan, jarak dan waktu bukan menjadi masalah dalam bersosialisasi, memudahkan individu dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi yang cepat, serta biaya lebih

murah. Adapun dampak negatif dari penggunaan Internet seperti dapat menjauhkan orang-orang terdekat pengguna Internet dikehidupan sehari-harinya, menurunnya interaksi secara langsung, rentan terhadap pengaruh buruk, beresiko dalam masalah privasi, serta menimbulkan konflik seperti membuat individu kecanduan internet.

Dikatakan oleh Soetipjo, (2015), individu yang mengalami kecanduan Internet akan mudah berbohong kepada keluarga dan orang sekitar untuk menutupi aktivitas berinternet, menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah dan menghilangkan perasaan bersalah, perasaan gelisah, dan perasaan tidak berdaya. Serta individu yang mengalami kecanduan internet cenderung memiliki masalah dan resiko kehilangan hubungan pribadi. Kehilangan hubungan pribadi diakibatkan karena individu yang mengalami kecanduan internet saat berinteraksi dengan orang lain lebih fokus mengakses internet daripada fokus kepada lawan bicara.

Penelitian dari University of Maryland mengatakan bahwa individu dapat berubah menjadi lebih egois dan antisosial saat sedang mengakses internet, individu merasa lebih dekat dengan orang lain yang dikenal melalui internet, tetapi mengabaikan orang-orang disekitar dan mengabaikan hal-hal yang seharusnya menjadi fokus utama individu tersebut. Perilaku mengabaikan tersebut cenderung menyakiti lawan bicara saat berinteraksi sosial karena fokusnya hanya pada mengakses internet, lebih apatis terhadap lingkungan, serta mengabaikan komunikasi interpersonal (Taufik, et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Zulfikri, et al., (2020) perilaku kecanduan internet yaitu salah satunya *game online*, menyebabkan remaja memiliki perilaku antisosial, karena bermain *game online* yang seharusnya dimanfaatkan untuk hiburan tetapi digunakan secara berlebihan dan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan remaja tersebut.

Berdasarkan catatan Rumah Sakit Jiwa Cisarua total 14 remaja mengalami kecanduan gadget berakhir dirawat jalan pada bulan Januari hingga Februari 2021 sedangkan pada tahun 2020 pada bulan Januari hingga Desember sebanyak 98 remaja mengalami kecanduan Internet yang dirawat

jalan (Pradana, 2021). Hasil penelitian dr. Kristiana S, K, (2019) di Jakarta, sebanyak 31,4% remaja mengalami kecanduan Internet, data menunjukkan bahwa 9 dari 10 remaja laki-laki mengalami kecanduan *games online* dan 7 dari 10 remaja Perempuan mengalami kecanduan media sosial (Zulfikar, 2022).

Penggunaan Internet yang terus menerus akan menimbulkan ketidakmampuan dalam mengendalikan perilaku kompulsif dalam menggunakan Internet, hal ini kemudian menjadikan Individu mengalami kecanduan Internet. Kecanduan Internet merupakan suatu kondisi individu ketika telah kehilangan kendali atas penggunaan Internet (Irawan et al., 2020). Kecanduan Internet merupakan perasaan yang dirasakan pengguna Internet yang sifatnya ketagihan baik dalam bentuk yang bersifat positif maupun negatif serta baik dalam aspek fisik maupun psikologis. Individu yang sudah kecanduan Internet akan sulit untuk menghindari, mengatasi, serta menghentikan kecanduannya (Harahap, 2017).

Dikatakan oleh Ningtyas (2012), kecanduan Internet adalah penggunaan Internet secara berlebihan yang ditandai dengan perasaan nyaman dengan objek candu, pemakaian yang lebih sering terhadap objek kecanduan, serta tidak memperdulikan dampak fisik maupun psikologis dari penggunaan Internet. Kecanduan Internet juga didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri untuk terkoneksi dengan Internet.

Disampaikan oleh Anggraeni et al, (2019), terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan Internet yaitu faktor luar dan dalam diri Individu. Faktor dari luar individu meliputi keluarga, teman sebaya, dan sosial budaya. Sedangkan faktor dalam diri individu meliputi kontrol diri, usia, minat dan motif. Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan penggunaan Internet. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mudah membaca kondisi diri dan lingkungannya serta kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku agar sesuai dengan suasana dan keadaan dalam bersosialisasi. Kecanduan Internet dapat dilihat dari perilaku individu yang perhatiannya hanya tertuju pada Internet, merasa marah jika tidak dapat mengakses Internet, sulit untuk mengelola waktu

mengakses Internet, tidak takut kehilangan waktu yang berharga, serta cenderung melarikan diri dari masalah yang dihadapinya.

Menurut Wahyunindya dan Silaen (2021), kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku dengan cara menahan, menekan, mengatur, atau mengarahkan dorongan sesuai dengan keinginannya, sedangkan menurut Sujarwo dan Rosada (2023), kontrol diri merupakan kemampuan mengendalikan pikiran, emosi, keinginan. Serta mengembangkan strategi dalam mengelola perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Remaja yang memiliki kemampuan mengendalikan diri yang kuat akan membatasi tingkah lakunya agar tidak berlebihan dalam menggunakan jaringan Internet.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Irawan et al., (2020), bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecanduan internet. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan Internet semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka tingkat kecanduan Internet semakin tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Yani dan Nurmansyah, (2022), mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan Kecanduan Internet. Artinya individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dalam menggunakan Internet maka akan memiliki tingkat kecanduan Internet yang rendah, sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang rendah maka akan memiliki tingkat kecanduan Internet yang tinggi.

Berita CNN Indonesia menyatakan bahwa terdapat dua remaja di Kabupaten Bekasi, Jawa Barat mengalami gangguan kejiwaan diduga karena kecanduan *game online*. Marsan selaku Ketua Yayasan Al Fajar Berseri Tambun Selatan mengatakan bahwa kedua remaja tersebut sudah dirawat di Yayasan yang didirikannya selama sekitar satu tahun dan sebelumnya ada satu remaja yang mengalami hal yang sama. Berdasarkan keterangan keluarga, kedua remaja tersebut sangat berlebihan dalam menggunakan ponsel bahkan sampai bolos sekolah karena bermain *game online* sejak pagi sampai larut malam.

Berdasarkan berita TRIBUNNEWS.COM, menyatakan bahwa terdapat pelaku pelecehan terhadap seorang perempuan yang terjadi di Kaliabang, Bekasi Utara Jawa Barat. Pelaku berinisial D seorang pria telah melakukan aksi pelecehan sebanyak lima kali dengan korban Perempuan dewasa dan ibu-ibu, D mengatakan melakukan pelecehan tersebut karena tidak bisa menahan hawa nafsunya yang diakibatkan karena kecanduan menonton video porno yang didapatnya dari jejaring Internet. D seorang pengangguran yang menghabiskan waktunya dengan mengakses internet untuk mengunduh video-video porno, dimana pada saat penyitaan barang bukti ditemukan terdapat banyak video porno yang tersimpan diponselnya.

Untuk memperkuat penelitian, peneliti melakukan survei yang mengacu pada skala kecanduan internet, hasil survei menggunakan teknik wawancara yang dilakukan kepada 20 siswa SMK "X" yaitu salah satu SMK di Bekasi Utara, terdapat 14 siswa yang memiliki kecenderungan kecanduan Internet seperti mengakses Internet lebih lama dari yang direncanakan, sering tidur larut malam karena keasyikan mengakses Internet, sering mengabaikan tugas yang harus dikerjakan agar bisa mengakses Internet lebih lama, serta sering tidak terlibat dalam aktivitas sosial atau bermain dengan teman karena lebih memilih mengakses internet. Sedangkan 6 siswa lainnya hanya sesekali bahkan tidak pernah melakukan aktivitas-aktivitas tersebut. Dari hasil survei tersebut dapat diketahui bahwa remaja yang mengalami kecenderungan kecanduan internet cenderung memiliki kontrol diri yang rendah dalam mengendalikan perilakunya dalam mengakses Internet.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, diketahui bahwa kecanduan Internet pada remaja dapat dipengaruhi oleh seberapa tinggi tingkat kontrol diri pada remaja dalam mengakses Internet. Maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan Internet pada remaja sekolah menengah di Bekasi Utara dengan judul penelitian yaitu: "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja di Bekasi Utara".

1.2 Rumusan masalah

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Akin, et al., (2015), dengan judul “*Self-Control Management and Internet Addiction*”. Subjek pada penelitian ini adalah 309 mahasiswa yang terdaftar dalam berbagai program sarjana di Universitas Sakarya, Turki. Total 151 responden laki-laki dan 158 responden Perempuan dengan rentang usia 18-27 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kontrol diri dan Manajemen diri versi Turki untuk mengukur kontrol diri dan manajemen diri serta kecanduan internet diukur menggunakan skala kognisi online versi Turki. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan internet mempengaruhi pengendalian diri dan manajemen diri secara langsung. Maka dapat disimpulkan mahasiswa dengan tingkat kecanduan internet yang tinggi cenderung memiliki pengendalian diri dan manajemen diri yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Kim, et al., (2017), dengan judul “*Effects of Time Perspective and Self-Control on Procrastination and Internet Addiction*”. Subjek pada penelitian ini berjumlah 377, Perempuan berjumlah 246 responden dan laki-laki berjumlah 131 responden dengan rata-rata usia 21 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala gejala perilaku penggunaan internet patologis dari Davis, *The Zimbardo Time Perspective Inventory* dari Zimbardo dan Boyd, skala penilaian *Self-Control* dari Tangney, dan *Inventaris penundaan* Aitken dari Aitken. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perspektif waktu mempunyai pengaruh langsung pada pengendalian diri dan efek tidak langsung pada penggunaan internet, lalu kontrol diri mempengaruhi penundaan dan penggunaan internet.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Karnadi, Zuhdiyah, dan Yudiani, (2019), dengan judul “*Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang*”. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang yang berjumlah 115 siswa. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (Netral), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni, Praherdhiono, dan Sulthoni, (2019). dengan judul “Hubungan Antara *Self Control* dan *Internet Addiction Disorder* pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang”. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan teknologi Pendidikan Angkatan 2016 yang terdiri dari 3 offering. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *self-control* dari Hurlock dan *Internet Addiction Disorder* dari Young. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* memiliki hubungan dengan *Internet Addiction Disorder*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irawan, et al., (2020) dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja di SMAN 11 Bandung”. Populasi penelitian ini sebanyak 1000 siswa dengan sampel sebanyak 106 siswa. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan internet dari Young dan skala kontrol diri dari Averill. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja SMAN 11 Bandung, yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan internet semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka tingkat kecanduan internet semakin tinggi.

Berdasarkan penelitian Saragih, (2020), dengan judul “Kontrol Diri dan Kecenderungan *Internet Addiction Disorder* “. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 2017 fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan rentang usia 19-22 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *The Brief Self Control Scale* yang dikembangkan oleh Tangney, dkk dan skala *The Internet Addiction Disorder Test* yang dikembangkan oleh Dr. Kimberly Young. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *Internet Addiction Disorder* pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Yani dan Nurmansyah, (2022). dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa”. Subjek pada penelitian ini adalah 100 mahasiswa yang aktif menggunakan internet minimal dalam waktu 6 bulan. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala *Internet Addiction Test* (IAT) versi Indonesia dan skala kontrol diri yang dikembangkan oleh Averill. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-control* dengan *Internet Addiction*.

Menurut penelitian Xuwei, et al., (2023) dengan judul “*Stress and Internet Addiction: Mediated by Anxiety and Moderated by Self Control*”. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 861 dengan jumlah responden laki-laki 411 dan jumlah responden Perempuan 450 mahasiswa sarjana Universitas di Ningbo, Tiongkok dengan rata-rata usia 20 tahun dan rentang usia 18-26 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Self Control Scale* yang direvisi oleh Tan dan Guo, *Depression-Anxiety-Stress Scale* (DASS21) versi Tiongkok yang digunakan untuk mengukur stres dan kecemasan, lalu kecanduan internet diukur menggunakan *Young's Internet Addiction Test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan memediasi Sebagian hubungan antara stress dan kecanduan internet. Selain itu, hubungan langsung dan tidak langsung antara stres dan kecanduan internet dimediasi oleh kontrol diri. Kontrol diri menahan efek pada stres pada kecemasan dan kecemasan pada kecanduan internet.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa adanya perbedaan dari hubungan kontrol diri yang tinggi dan kontrol diri yang rendah terhadap tingkat Kecenderungan Kecanduan Internet pada individu berdasarkan perbedaan usia pada individu, maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti yaitu “Apakah ada hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja di Bekasi Utara?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara Kontrol diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja Sekolah Menengah di Bekasi Utara.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan manfaat untuk sumbangan keilmuan dan beban kajian dalam ilmu psikologi khususnya psikologi sosial dan psikologi perkembangan yang berkaitan dengan Kecanduan Internet dan kontrol diri pada Remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet yang dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana tingkat kontrol diri dapat mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet pada remaja, dan diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dan pedoman agar lebih bijaksana dalam menyikapi berbagai hal yang terjadi disekitar dan sebagai perbaikan diri pada remaja agar mengetahui pentingnya kontrol diri dalam penggunaan internet serta diharapkan dapat dijadikan pencegahan adanya dampak negatif akibat kecanduan penggunaan internet bagi perkembangan remaja kedepannya.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai Kecenderungan Kecanduan Internet dan Kontrol Diri pada remaja.

