

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Teknologi Informasi dan komunikasi mengalami kemajuan yang terus berkembang tiap tahunnya. Perkembangan secara konstan ini mendorong teknologi informasi dan komunikasi memiliki peran esensial bagi kelangsungan hidup manusia. Teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan berbagai manfaat ke dalam hampir semua bidang kehidupan manusia. Hal tersebut menjadikan manusia perlahan senantiasanya untuk terbiasa dan bergantung dengan kehadiran teknologi informasi yang ada. Rasa terbiasa dan bergantung itu muncul dari teknologi informasi dan komunikasi yang pada dasarnya dirancang untuk mempermudah pekerjaan serta aktivitas manusia. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang begitu pesat serta konstan tersebut kemudian melahirkan adanya sebuah media baru, media baru ini diantaranya adalah munculnya internet (Rosana, 2010). Internet kemudian menjadi suatu media yang digunakan untuk mempermudah proses komunikasi antar manusia. Menurut Nasrullah (Dalam Rinaldi, 2020) pemuasan akan kebutuhan internet menjadi semakin sederhana karena perkembangan alat-alat komunikasi.

Kemudahan dalam mengakses internet karena perkembangan yang pesat tersebut memberikan banyaknya pengaruh ke dalam kehidupan manusia sebagai seorang individu pada umumnya. Teknologi internet yang semakin menguat membuat individu merasa nyaman berada di dunia maya, Hal ini dikarenakan internet memberikan banyak hal-hal positif, seperti misalnya memberikan peluang

hiburan, memberikan pengetahuan tentang berbagai kejadian di dunia secara daring, bahkan dapat menyediakan fasilitas untuk pembelajaran secara daring dan sebagainya. Pada survei yang dilakukan peneliti dengan 33 subjek, aktivitas online yang paling sering digunakan oleh para subjek adalah penggunaan aplikasi *chatting* dan media sosial, keduanya mencapai presentase 87,9%. sedangkan di bawahnya terdapat hiburan dengan presentase 81,8% dan aktivitas online sebagai bagian dari pekerjaan mencapai presentase 75,8%.

Teknologi internet di samping memberikan pengaruh positif dapat juga memberikan pengaruh negatif. internet yang semakin berkembang pesat tiap tahunnya membuat jumlah pengguna internet turut meningkat. Bahkan menurut survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2019-2020), penetrasi pengguna internet 2019-2020 adalah 196,71 juta jiwa pengguna internet dari total populasi 266,91 juta jiwa penduduk Indonesia, yang mana berarti 73,7% dari total populasi. sedangkan di tahun 2018, tercatat sekitar 64,8% dari total populasi. Sementara itu pada tahun 2022, terdapat peningkatan persentase penetrasi sebesar internet 77,02% (APJII, 2022). Hal ini berarti sudah meningkat empat hingga delapan persen dalam kurun waktu 1-3 tahun.

Jones dan Fox (dalam Puteri, 2018) menyatakan bahwa sebagian besar individu yang melakukan aktivitas online adalah individu pada usia dewasa awal yang berusia 18 hingga 32 tahun. Selain itu, hal ini didukung survey APJII (2019-2020) yang memaparkan bahwa pengguna internet di Indonesia kebanyakan berasal dari rentang umur 20-24 tahun dengan 14,1%, diikuti dengan rentang umur 25-29 tahun dengan 13,1%, rentang umur 30-34 tahun dengan 10,6%, rentang umur 35-39 tahun

dengan presentase 9,8% dan yang terakhir 15-19 tahun dengan presentase 9,6%. Sedangkan pada tahun 2022, APJII menyatakan bahwa tingkat kontribusi internet di Indonesia kebanyakan berasal pada rentang umur 19–34 tahun dengan persentase 25,68% dan diikuti dengan rentang umur 35-54 tahun dengan persentase 27,68%. Berdasarkan pernyataan tersebut, hal ini menunjukkan bahwa individu-individu pada dewasa awal seringkali melakukan aktivitas *online* di mana bahwasanya segala aktivitas *online* berkaitan erat dengan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. Hurlock menyatakan bahwa usia individu dewasa awal berkisar antara 18 hingga 40 tahun.

Menurut Rinaldi (2020), kemudahan dalam menggunakan internet dapat memicu *problematic internet use* atau penggunaan internet bermasalah. Hal ini turut didukung oleh Laconi (Dalam Dalton & Cassidy, 2020) yang memaparkan bahwa perkembangan tren dalam *problematic internet use* merupakan hal yang disebabkan oleh perkembangan pesat dan akses internet yang mudah. Dari hasil penelitian Cheng dan Li (2014) juga menunjukkan bahwa situasi penggunaan internet yang bermasalah dialami sekitar 182 juta jiwa pengguna internet. Hal ini membuktikan bahwa kemudahan akses internet yang dibuktikan dengan semakin banyak penetrasi penggunaan internet akan mengarah pada *problematic internet use*.

Menurut Caplan (2007) *problematic internet use* atau yang dapat juga disebut sebagai penggunaan internet yang bermasalah merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala-gejala kognitif dan perilaku yang menghasilkan efek sosial negatif, akademis, dan konsekuensi profesional.

Problematic internet use juga terdiri dari perilaku pada saat *online* yang menyebabkan individu kesulitan dalam mengatur kehidupannya pada saat *offline*. Tania dan Giulia (2020) mendeskripsikan *problematic internet use* sebagai perilaku bermasalah yang berkaitan dengan internet, hal ini menyerupai suatu kondisi yang melibatkan stimulus serta perilaku yang berlebihan atau tidak dapat terkontrol dengan baik dan kemudian menyebabkan tekanan subjektif dan atau gangguan di wilayah utama fungsi kehidupan. Terkadang di beberapa literatur, ada istilah *internet addiction* yang sering berkaitan dengan *problematic internet use*. Hanya saja menurut Caplan (2010) *problematic internet use* lebih condong pada kompilasi dari pikiran, perilaku, keluaran lainnya dibanding mengarah pada suatu gangguan atau kecanduan. Tokunaga (2015) menyatakan bahwa PIU berada di situasi *middle range* dari segi keparahan masalah yang bersifat lebih ringan, sementara *internet addiction* dianggap berada di paling atas dari *range* tersebut, *internet addiction* membutuhkan pengalaman dampak negatif kehidupan yang lebih serius.

Pada tanggal 5 Oktober 2021 sampai dengan tanggal 7 Oktober 2021, peneliti melakukan survei dengan membagikan kuesioner untuk mengenal fenomena *problematic internet use* (untuk selanjutnya akan disingkat PIU) pada dewasa awal yang menggunakan internet secara aktif setidaknya sebulan terakhir. Responden yang terkumpul sebanyak 43 individu yang berusia 18-40 tahun. Dari hasil kuesioner dapat disimpulkan bahwa responden memiliki permasalahan PIU. Hal ini dapat dilihat dari sebagian besar responden menunjukkan gejala-gejala dari PIU. Pada gejala *Preference for online social Interaction* (Selanjutnya akan disebut dengan POSI), 27 dari 43 responden merasa bahwa interaksi sosial secara *online*

lebih terasa aman daripada saat melakukan interaksi secara tatap muka. Kemudian untuk gejala *mood regulation*, seluruh 43 responden mengaku bahwa pernah menggunakan internet untuk membuat perasaan individu yang semula buruk menjadi lebih baik. Lalu untuk gejala *deficient self regulation*, 36 dari 43 responden pernah merasa bahwa ketika responden sedang *online*, responden pernah menunda diri untuk berhenti menggunakan internet. Sedangkan untuk gejala *negative outcome*, 28 dari 43 responden pernah menunda pekerjaan karena aktivitas *online*. Menurut Caplan (2010) gejala-gejala dari *problematic internet use* sendiri terdiri dari *preference for online social interaction* atau preferensi untuk berinteraksi sosial daring (POSI), *mood regulation* atau regulasi mood/suasana hati, *deficient self regulation* (mencakup *cognitive preoccupation* dan *compulsive internet use*) atau regulasi diri yang kurang, dan yang terakhir adalah *negative outcome* atau hasil/dampak yang negatif. PIU juga dapat didefinisikan sebagai *maladaptive preoccupation* yang mengarah pada penggunaan internet yang tidak terkendali untuk waktu yang lebih lama, sesuatu hal yang menyebabkan kecemasan signifikan jika tidak dapat mengakses internet serta tidak adanya patologi seperti mania atau hipomania yang dapat menjelaskan perilaku tersebut. Oleh karena itu, PIU secara singkat dapat diartikan sebagai ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan internet sehingga menimbulkan konsekuensi negatif.

Sejalan dengan data yang diperoleh dalam kuisisioner, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Juni 2022 hingga 24 Juni 2022 dengan menggunakan indikator dari gejala-gejala yang dipaparkan Caplan (2010). Diperoleh 9 dari 10 subjek yang menyatakan pada gejala POSI yaitu

interaksi online lebih terasa aman daripada interaksi *offline* karena tidak perlu merasa khawatir dengan kemampuan sosial yang dimiliki individu, tidak perlu merasa khawatir identitas individu dan dapat mengontrol interaksi tanpa takut timbal balik dari interaksi tersebut. Pada gejala *mood regulation* yaitu subjek menggunakan internet untuk menjadi pelarian atau *coping* atas perasaan-perasaan buruk yang subjek rasakan, dengan mengekspresikan perasaan tersebut di sosial media maupun dengan berselancar di internet. Pada gejala *deficient self regulation* yaitu subjek menggunakan internet tanpa kontrol yang pasti hingga kurang mengenal waktu, subjek juga merasa ketergantungan karena mudahnya akses internet, subjek pun juga merasa tertinggal sesuatu di internet ketika sedang *offline* sehingga membuat subjek kesulitan menahan keinginan untuk online kembali. Pada gejala *negative outcome* yaitu subjek merasakan pengaruh-pengaruh negatif seperti penundaan pekerjaan, pengabaian kebutuhan makan, dan merasakan efek negatif pada kesehatan individu. Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa 9 dari 10 subjek mengalami PIU.

Mengingat PIU memiliki gejala *negative outcome* tentunya memberikan bukti bahwa PIU memberikan dampak-dampak negatif pada kehidupan individu. Menurut Caplan dan High (dalam Puteri, 2018), secara individu, PIU berdampak buruk terhadap kondisi fisik dan kesehatan psikologis, kemudian Shapira dkk. juga menyatakan bahwa PIU berdampak pada fungsi emosional individu (Dalam Puteri, 2018), ketergantungan internet (Odaci & Kalkan, 2020 dalam Puteri, 2018). Menurut Shapira dkk (dalam Puteri, 2018) PIU sendiri juga memberikan dampak secara sosial seperti memberikan dampak buruk pada hubungan dengan individu

lain, pengabaian kewajiban sosial, pengurangan kegiatan atau partisipasi sosial, dan berkurangnya komunikasi dengan keluarga. Selain itu, menurut Odaci dan Kalkan (dalam Puteri, 2018), PIU dapat memberikan kerugian pada segi kemampuan atau keberhasilan akademik bagi mahasiswa. Kemungkinan hal ini terjadi karena PIU dapat membuat mahasiswa mengabaikan atau melakukan *procrastinating* dalam melakukan atau mengemban tugas kuliah. Selain itu, kerugian lainnya menurut Liu dan Potenza (dalam Puteri, 2018) adalah penghabisan banyak waktu untuk melakukan kegiatan *online* yang berlebih, peningkatan depresi, dan penurunan kesejahteraan psikologis dari individu.

Davis (2001) menyatakan bahwa individu dengan *healthy internet use* mengacu pada penggunaan internet untuk tujuan yang jelas dalam waktu yang wajar tanpa menunjukkan kognitif atau perilaku yang tidak nyaman. Padahal seharusnya kemudahan dalam mengakses internet tidak mutlak membuat individu mengalami PIU. Kemudahan dalam mengakses internet semestinya tidak membuat seseorang berpotensi mengalami PIU. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Morahan-Martin dan Schumacher (1999) yang menunjukkan adanya perbedaan penggunaan internet secara interpersonal dari pengguna yang penggunaannya bermasalah dan pengguna yang penggunaannya kurang bermasalah. Artinya seharusnya pengguna internet dapat menjadi pengguna yang penggunaannya kurang bermasalah sehingga tentunya tidak memberikan konsekuensi negatif pada individu dan tetap memberikan kemudahan untuk kehidupan individu dalam beraktivitas yang membutuhkan kegunaan internet. Namun melihat fenomena PIU

yang merupakan permasalahan yang aktual, hal ini tentunya menunjukkan kesenjangan antara realita yang terjadi dan harapan.

Faktor-faktor psikososial memengaruhi proses terjadinya PIU. Menurut Morahan-Martin (1999) faktor-faktor penyebab terjadinya PIU dalam diri individu adalah faktor-faktor psikososial, misalnya seperti depresi, kecemasan sosial (*social anxiety*) dan sifat pemalu (*shyness*). Kemudian penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Kim, LaRose dan Peng (2009) memaparkan bahwa faktor psikososial seperti depresi dan kesepian (*loneliness*) juga dapat membuat individu cenderung berkomunikasi secara daring dan cenderung memakai internet secara kompulsif yang berkemungkinan memicu terjadinya *problematic internet use*. Kesepian membuat individu merasa lebih memilih untuk melakukan interaksi daring demi memenuhi kuantitas maupun kualitas dalam hubungan individu dan merasa aman untuk memenuhi rasa yang kurang dalam hubungan sosialnya. Khususnya, saat situasi tidak memungkinkan untuk berinteraksi secara langsung. Hal ini didukung oleh Davis (2001) yang menyatakan bahwa kesepian merupakan *distal cause* dari PIU. Kemudian dari data di lapangan yang diperoleh peneliti, kesepian secara tersirat menyebabkan PIU. Pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti tanggal 23 Juni 2022 hingga tanggal 24 Juni 2022, 7 dari 10 Subjek menjawab bahwa ketika subjek berada pada situasi yang mengarah pada *problematic internet use*, hal-hal yang mendorong subjek pada situasi tersebut adalah kemampuan sosial yang buruk, rasa tidak percaya diri, rasa malu, kesulitan untuk kembali berhubungan dengan teman, rasa sedih, stress, dan cemas. Rasa malu, kemampuan sosial yang buruk, cemas, dan rasa tidak percaya diri merupakan

kepribadian yang mendorong seseorang menjadi kesepian. Selain itu perasaan sedih dan stress adalah perasaan individu yang terganggu yang mana dapat menjadi sebuah aspek dari kesepian. Kemudian jawaban terkait ‘kesulitan untuk kembali berhubungan dengan teman’ adalah suatu wujud dimana subjek-subjek merasa hubungan interaksinya kurang dari yang subek inginkan. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa subjek-subjek mengalami kesepian saat menggunakan internet. Oleh karena itu, berdasarkan uraian tersebut, peneliti memilih kesepian sebagai variabel bebas.

Menurut Zeigler-Hill dan Shackelford (2020) kesepian mencerminkan kekurangan yang dirasakan dalam kuantitas maupun kualitas dalam hubungan individu dengan orang lain dalam jenis apapun yang dapat menyebabkan pengalaman emosi negatif dan dapat berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik individu. Perlman dan Peplau (dalam Agusti & Leonardi, 2015) kemudian menambahkan bahwa kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika ikatan seseorang dalam hubungan sosialnya secara signifikan berkurang, baik secara kuantitas maupun kualitas. Perlman dan Peplau (dalam Agusti & Leonardi, 2015) kemudian membagi kesepian menjadi dua jenis, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial.

Kesepian terbagi menjadi tiga aspek menurut Rusell (Dalam Krisnawati & Soetjningsih, 2017), yaitu *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*. *Trait loneliness* merupakan aspek yang menggambarkan adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian atau kepribadian individu yang mendorong individu mengalami kesepian. Kemudian *social desirability loneliness*

merupakan aspek yang menggambarkan kehidupan sosial yang tidak sesuai oleh harapan individu pada lingkungan kehidupannya. Lalu untuk aspek *depression loneliness*, aspek ini menggambarkan perasaan individu yang terganggu seperti merasa sedih, murung, dan sebagainya.

Menurut Mohan dan Ravindran (2020) kesepian kemudian menjadi suatu permasalahan di mana kebutuhan memiliki dan kesejahteraan individu tidak terpenuhi. Berdasarkan hal tersebut, penting bagi individu untuk merasa terhubung dan tidak kesepian, hal ini mendorong individu untuk berusaha memenuhi kebutuhan tersebut di dunia maya, berkomunikasi dengan cara yang dianggap termudah serta nyaman untuk merasa terhubung adalah melalui internet, khususnya media sosial. Hal ini dikarenakan mengakses internet menjadi suatu hal yang mudah dan membuat individu merasa nyaman.

Individu yang terbiasa dengan internet merasa lebih memilih berinteraksi lewat *online* daripada *offline*, di mana keadaan tersebut menurut Weiten dan Lyod (Dalam Rini, 2020) nantinya menyebabkan individu mengurangi kesempatan untuk berinteraksi sosial secara tatap muka. Menurut Rini (2020) kesempatan dalam berinteraksi sosial yang kurang dapat menyebabkan seseorang mempunyai persepsi negatif terhadap keterampilan sosial yang dimiliki oleh diri individu. Selaras dengan hal tersebut. Menurut Morahan-Martin (1999) seseorang akan lebih cenderung menggunakan internet secara berlebihan ketika memiliki persepsi negatif terkait keterampilan sosial dan komunikasi, hal ini dikarenakan individu akan menggunakan internet untuk menghindari interaksi sosial secara langsung. Apalagi individu dapat menggunakan identitas anonim ketika menggunakan

internet. Individu dengan kesepian memiliki *trait* yang menjadi penyebab individu merasakan kesepian, misalnya keterampilan sosial yang kurang.

Ketika individu merasa terbebani dengan perasaan kesepian tersebut, individu juga kemudian menjadikan media sosial atau internet sebagai bentuk pelarian atau cara mengatasi emosi-emosi tersebut. Individu pun kemudian merasakan dampak atau hasil negatif di kehidupan individu karena terlalu bergantung pada internet. Berdasarkan penggunaan internet seperti yang diuraikan, penggunaan internet seperti itu mengarah pada *problematic internet use*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ceyhan (2008) yang menyatakan bahwa kesepian memiliki hubungan dengan *problematic internet use*. Oleh karena itu, kesepian akan membuat individu pada usia dewasa awal cenderung menggunakan internet dan mengalami *problematic internet use*.

Di beberapa literatur, lebih banyak yang telah membahas hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* di usia remaja. Selain itu, penelitian hubungan antara kesepian *problematic internet use* yang telah dilakukan Odaci dan Celik (2013) memperoleh hasil dimana tidak adanya hubungan antara kesepian dan *problematic Internet Use*, sedangkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Rinaldi (2020) menjelaskan bahwa kesepian dan *problematic internet use* pada mahasiswa memiliki hubungan positif. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan kesepian dengan *problematic internet use* pada individu dewasa awal. Berdasarkan uraian tersebut, maka apakah ada hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* pada dewasa awal?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* pada dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dibedakan menjadi manfaat teoritis dan praktis.

1. Manfaat secara teoritis adalah memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi pada umumnya dan psikologi sosial khususnya mengenai kesepian dan *problematic internet use*.
2. Manfaat praktisnya adalah menjadi dasar pertimbangan atau acuan bagi individu dewasa awal dalam menaruh perhatian pada hubungan kesepian dengan *problematic internet use*, hal ini diasumsikan karena kesepian dapat berpengaruh pada seberapa besar *problematic internet use* dalam diri individu saat menggunakan internet.