

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Internet dapat dimaknai dengan suatu komponen yang cukup penting dalam kehidupan manusia saat ini. Internet dapat digunakan dalam berbagai kebutuhan seperti akademik, pekerjaan, berinteraksi, bahkan untuk hiburan. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, jumlah pengguna internet meningkat dari 175 juta pengguna internet sebelum pandemi hingga sebanyak 220 juta pengguna pada masa pandemi. Kenaikan pengguna internet tersebut karena kebutuhan untuk komunikasi selama pandemi dalam dua tahun terakhir (APJII, 2022).

Pada masa pandemi Covid-19 internet telah menjadi kebutuhan masyarakat untuk beraktivitas. Kemudahan dan kehebatan internet membuat masyarakat memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi agar tetap melakukan aktivitas selama pandemi (Komalasari, 2020). Hal tersebut dapat meningkatkan jumlah pengguna internet, data terbaru menunjukkan bahwa sebanyak 76,63% adalah remaja berusia 13-18 tahun, sebanyak 53,99% berusia 19-34 tahun, sebanyak 47,91% berusia 35-54 tahun, dan sebanyak 31,93% berusia 55 tahun ke atas. Terbukti jika remaja merupakan salah satu pengguna internet terbanyak pada saat pandemi berlangsung (APJII, 2022).

Remaja saat ini menjadi pengguna internet terbanyak, topik yang diakses melalui internet seputar untuk mencari informasi, mengenai hobi, game dan sebagai hiburan (Krisnawati, 2015). Remaja lebih banyak menggunakan internet untuk hal

yang bersifat hiburan. Hasil Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) bahwa sebanyak 51% pengguna internet pada remaja menggunakan internet untuk bersosial media.

Remaja merupakan salah satu pengguna aktif internet dengan durasi mengakses internet selama satu sampai enam jam sehari (Saputra, 2019). Pengguna internet yang berlebihan disebabkan oleh kurangnya hubungan sosial secara langsung dan dapat menyebabkan peningkatan penggunaan internet di masa pandemi (Ilesanmi, Afolabi, & Adebayo, 2021). Menurut Kim, LaRose, dan Peng (2009) tingginya pengguna internet dapat menimbulkan permasalahan yang dapat mengakibatkan efek negatif seperti, ketergantungan dalam penggunaan internet.

Remaja pengguna internet belum mampu mengatur aktivitas internet yang baik, remaja mudah terpengaruh pada lingkungan sosial serta kurang mempertimbangkan jika internet memiliki dampak positif dan negatif ketika sedang mengaksesnya (Ekasari & Dharmawan, 2012). Individu yang bijak dalam menggunakan internet dapat membuat pengguna internet yang sehat. Pengguna internet yang sehat dapat mencapai tujuan tertentu dalam waktu yang tepat tanpa merasa kesulitan dalam konsep perilaku, pengguna internet yang sehat dapat membawa pengaruh positif bagi penggunanya (Davis, 2001). Kenyataannya tidak semua individu bijak dalam menggunakan internet, kemudahan dalam mengakses internet dapat meningkatkan jumlah pengguna internet. Apalagi di masa pandemi internet telah menjadi kebutuhan untuk mengganti aktivitas tatap muka menjadi online.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 12 remaja pada tanggal 21 April 2022 menunjukkan bahwa, selama masa pandemi Covid-19 remaja merupakan pengguna internet yang cukup intens dengan durasi mengakses internet lima sampai 10 jam sehari. Remaja mengakses internet untuk kepentingan akademik, mencari hiburan, dan untuk berinteraksi. Responden mengakui beberapa permasalahan yang timbul dalam penggunaan internetnya yang berlebihan yaitu salah satunya mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan internet, menjadikan internet sebagai peralihan ketika merasa kesepian dan sedih. Responden juga mengalami permasalahan dalam aktivitas sehari-harinya seperti tidak mengerjakan tugas karena penggunaan internet yang berlebihan, susah tidur, hilangnya minat berinteraksi secara langsung. Dari hasil wawancara tersebut bahwa responden mengalami beberapa gejala *problematic internet use* yaitu *mood regulation* yaitu individu yang menggunakan internet untuk mengurangi tekanan emosional yang sedang dirasakan, *compulsive internet use* yaitu keinginan untuk selalu menggunakan internet bahkan ketika sedang tidak menggunakan internet, dan *hasil negatif* yaitu responden mengalami dampak dari penggunaan internet yang berlebihan.

Penggunaan internet pada remaja dapat memberikan dampak dalam kehidupan sehari-hari. Diantaranya adalah dampak positif internet yaitu, membantu secara teknis di segala aspek seperti media komunikasi, media pertukaran data, media untuk mencari informasi, akademik, kemudahan bertransaksi, dan bisnis (Gani, 2015). Jika internet dapat digunakan secara bijaksana dapat membawa pengaruh positif bagi penggunanya namun, penggunaan internet yang berlebihan

dapat membawa dampak negatif diantaranya memiliki permasalahan pengaturan waktu (Sari, Ilyas & Ifdil, 2017), berdampak pada perkembangan fisik (Alfitri & Widiatrilupi, 2020), hingga mengalami *problematic internet use* (Caplan, 2003).

Menurut Caplan (2003) individu dengan *problematic internet use* yaitu individu yang mengalami masalah psikososial, seseorang akan lebih suka dengan interaksi sosial *online* dari pada interaksi secara langsung, individu tersebut menganggap bahwa interaksi sosial *online* lebih efektif dan kurang mengancam dirinya, interaksi sosial *online* dapat menyebabkan individu mengalami permasalahan dalam berinteraksi sosial *online* yang berlebihan dan kompulsif yang akhirnya berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari. Menurut Odachi dan Kalkan (2010) *problematic internet use* merupakan penggunaan internet yang berlebihan dapat mengakibatkan dampak negatif dalam kehidupan. Individu yang menggunakan internet secara berlebihan hingga mengakibatkan dampak negatif pada kehidupannya diindikasikan ke dalam penggunaan internet bermasalah.

Menurut Caplan (2010) aspek-aspek dari *problematic internet use* menjadi empat. Pertama yaitu, pilihan untuk berinteraksi sosial secara online, merupakan gejala kognitif yang dicirikan dengan perasaan aman dari seseorang, lebih efektif, memiliki kepercayaan diri, serta nyaman dalam melakukan interaksi secara online dibandingkan dengan interaksi langsung atau tatap muka. Kedua, pengaturan suasana hati merupakan individu yang menggunakan internet untuk mengurangi tekanan emosional yang sedang dirasakan. Ketiga, *deficient self-regulation mencakup* dua konsep yaitu *cognitive preoccupation* (pemikiran obsesif terhadap penggunaan internet) dan *compulsive internet use* (keinginan untuk selalu

menggunakan internet bahkan ketika sedang tidak menggunakan internet). Keempat, *negative outcome* merupakan penggunaan internet yang berlebihan dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Problematic internet use saat pandemi berlangsung berkaitan dengan terbatasnya interaksi sosial karena kebijakan beraktivitas dari rumah. Individu kurang melakukan aktivitas dengan lingkungan dan mengganti aktivitas melalui internet, hal tersebut membuat individu merasa kesepian di masa pandemi (Darmawan & Halimah, 2021). Menurut hasil penelitian Alheneidi, Aisumait, dan Smith (2021) penggunaan internet yang berlebihan pada saat pandemi berlangsung dapat mengakibatkan individu mengalami *problematic internet use*.

Menurut penelitian Liu, Desai, Sarin, Cavallo, dan Potenza (2011), bahwa penggunaan internet yang berlebihan akan berdampak pada *problematic internet use*, sekitar 4% siswa mengalami *problematic internet use*. Selain itu, penelitian oleh Macur, Orsolya, Maraz, Nagygyorgy, dan Demetrovics (2016), bahwa sebanyak 59,9% penduduk di Slovenia menggunakan internet setiap hari dan 31,1% mengalami *problematic internet use*, serta sebanyak 14,6% remaja lebih umum mengalami permasalahan yang berkaitan dengan internet, karena individu mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan internet.

Problematic internet use berbeda dengan kecanduan internet. Gejala yang muncul pada *problematic internet use* umumnya tidak termasuk ke dalam gejala patologis yang mengarah pada bentuk gangguan psikologis, melainkan hanya berbentuk perilaku yang lebih memilih berinteraksi secara *online*, berkeinginan untuk merubah suasana hati, berkurangnya regulasi diri dan memiliki dampak

negatif bagi kehidupan, seperti kesulitan dalam mengelola kehidupan, meninggalkan keterlibatan pada kegiatan sosial karena penggunaan internet, dan sebagainya (Caplan, 2010). Beberapa gejala kecanduan internet menurut Young (2010) termasuk ke dalam gejala klinis dan patologis seperti, merasa gelisah, murung, depresi bahkan mudah tersinggung ketika mencoba mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.

Menurut LaRose, Lin, dan Eastin (2003) *problematic internet use* merupakan adanya pengurangan regulasi diri pada pengguna internet. Menurut Tokunaga dan Rains (2010) *problematic internet use* merupakan perilaku untuk mengganti kurangnya kepuasan dalam area lain dari kehidupan dan merupakan masalah yang ringan yang dapat diatasi oleh orang biasa. Meskipun *problematic internet use* tidak seberat kecanduan internet, perilaku *problematic internet use* juga harus diperhatikan agar tidak berkembang ke kecanduan internet. Apalagi bagi remaja yang masih butuh bimbingan agar tidak menggunakan internet secara berlebihan.

Internet yang berlebihan dapat mengakibatkan penggunanya mengalami gejala *problematic internet use*. Individu yang mengalami *problematic internet use* akan kesulitan dalam mengelola kehidupan dan performa akademik yang diakibatkan oleh penggunaan internet individu (Caplan, 2010). Ketika internet digunakan dengan baik, maka dapat menjadi tempat yang bagus untuk berinteraksi sosial (Merwe, 2014).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *problematic internet use* menurut Martin (1999) yaitu faktor depresi, kesepian, kecemasan sosial dan

sifat pemalu. Salah satu faktor yang mempengaruhi *problematic internet use* adalah keterampilan sosial. Menurut Caplan (2005) bahwa keterampilan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi *problematic internet use*. Individu yang memiliki keterampilan sosial rendah lebih menyukai komunikasi melalui internet yang akan menyebabkan dampak negatif bagi individu. Menurut hasil penelitian López dkk (2021) bahwa individu yang merasa dirinya tidak memiliki keterampilan sosial yang baik dan memiliki keterampilan komunikasi yang buruk pada akhirnya memilih internet untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara *online*. Hal tersebut menunjukkan bahwa keterampilan sosial berpengaruh pada tingkat *problematic internet use*.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam memahami aturan sosial, adanya pesan verbal dan nonverbal serta adanya kemampuan untuk menyalurkan tindakan pada berbagai kondisi (Wu, 2008). Keterampilan sosial dapat mengarahkan individu untuk memiliki keberanian untuk berbicara, melakukan komunikasi, menyatakan perasaan serta keterampilan bermain peran (Riggio & Reinhard, 2008). Menurut Mami dan Zad (2014) keterampilan sosial adalah dasar di mana hubungan interpersonal dibangun. Remaja yang mempelajari keterampilan sosial dan memanfaatkannya dengan baik maka akan mampu memasuki kelompok teman sebaya dan berinteraksi positif dalam hubungan dengan teman sebaya.

Menurut Wu (2008) aspek keterampilan sosial dibagi menjadi tiga yaitu : *social presentation* merupakan keterampilan untuk paham akan aturan sosial yang tepat serta memosisikan diri pada lingkungan sosial yang selaras, *social scanning*

merupakan dalam pengamatan serta pengenalan pesan verbal dan non verbal, *social flexibility* merupakan keterampilan untuk fleksibel dalam perubahan lingkungan. Individu dengan keterampilan sosial yang tinggi lebih mudah dalam mengekspresikan diri dengan baik dan memahami emosi diri sendiri (Avsaroglu, Arslan, & Deniz, 2012).

Keterampilan sosial menggambarkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang efektif (Tabaraei, Nikkogoftar, & Minoospepehr, 2014). Ketika individu memiliki keterampilan sosial yang rendah individu cenderung akan kesulitan untuk berinteraksi secara sosial. Menurut Torente dkk (2014) bahwa internet dapat memberikan kenyamanan untuk berhubungan dengan orang lain dan berinteraksi serta berkomunikasi tanpa perlu berhubungan secara langsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Majorsy, Kinasih, Andriani & Lisa (2013) mengatakan bahwa individu yang memiliki keterampilan sosial yang rendah akan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang lain di dunia nyata. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Terroso dan Argimom (2016) bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam keterampilan sosial merupakan individu yang memiliki tingkat penggunaan teknologi yang tinggi. Menurut Caplan (2005) bahwa pilihan untuk menggunakan internet menjadi alasan mengapa keterampilan sosial yang kurang dapat meningkatkan seseorang mengembangkan *problematic internet use*.

Kurangnya interaksi sosial secara langsung menyebabkan individu memiliki persepsi negatif dengan keterampilan sosial yang dimilikinya. Persepsi

negatif yang dimiliki individu terhadap keterampilan sosial dan komunikasi dapat menyebabkan individu menjadi pengguna internet yang berlebihan karena individu berusaha menghindari interaksi secara langsung (Morahan & Schumacher, 2003). Menurut Krooki, Yazdkhasti, Ebrahimi dan Oreizi (2012) bahwa dengan meningkatkan keterampilan sosial individu, maka dapat mengurangi tingkat *problematic internet use* yang tinggi.

Tingkat keterampilan sosial yang rendah dapat mempengaruhi *problematic internet use* yang tinggi (Lopez dkk, 2021). Caplan (2005) mengungkapkan bahwa semakin tinggi keterampilan sosial individu maka kecenderungan mengalami *problematic internet use* rendah, sebaliknya keterampilan sosial yang rendah dapat mengakibatkan kecenderungan *problematic internet use* yang tinggi. Individu yang kurang memiliki keterampilan sosial akan sangat mungkin menggunakan internet untuk berinteraksi online daripada berinteraksi secara langsung.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Sesuai dengan rumusan tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja.

2. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan pada bidang psikologi terutama di bidang psikologi klinis mengenai hubungan antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja. Selain itu, penelitian ini bisa menambah referensi mengenai kajian keterampilan sosial, khususnya dalam konteks hubungan *dengan problematic internet use* pada remaja.

3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai penggunaan internet khususnya pada remaja. Sehingga dapat mengetahui batasan dari perilaku penggunaan internet.