

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan pelajar yang sedang menempuh masa studi di tingkat perguruan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Berdasarkan usianya, sebagian mahasiswa termasuk ke dalam jangkauan usia 18-25 tahun yang masuk dalam kategori dewasa awal (Hulukati & Djibran, 2018). Pada tahap ini, mahasiswa banyak yang menggunakan internet, dikarenakan internet berperan banyak dalam memberikan fasilitas untuk memperoleh informasi terkait pendidikan dan berinteraksi dengan orang lain. Internet sendiri adalah sebuah jaringan komunikasi yang biasanya terkoneksi dengan *protocol control* transmisi standar umum atau *Transmission Control Protocol* (Gani, 2018).

Saat ini melalui internet, semua aktivitas dapat dilakukan. Hal tersebut dikarenakan internet memungkinkan sebagai media untuk berkomunikasi dan berbagi informasi. Penggunaan internet ini sangat praktis sehingga dapat memudahkan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas. Aktivitas yang paling banyak digunakan di internet adalah konten media sosial (89,15%) dan *Chatting Online* (73,86%). Selain itu internet dapat digunakan untuk *Shopping Online* (21,26%), *Game Online* (14,23%), portal berita (11,98%), *Transportation Online* (9,27%), *Music Online* (8,49%), *E-mail* (7,23%), *Radio Online* (4,79%), *Meeting Online* (4,05%), *Belajar Online* (2,81%), membuka aplikasi dompet elektronik

(1,37%) dan lain-lain (APJII, 2022). Adapun dilihat dari data APJII (2022), bahwa konten internet yang paling banyak diakses di Indonesia didominasi oleh akses media sosial.

Media sosial sendiri merupakan media untuk terkoneksi dengan banyak orang tanpa terhalang waktu dan jarak. Selain itu media sosial sendiri memiliki fungsi sebagai media komunikasi, berbagi sesuatu, dan mengungkapkan pendapat secara *online* (Pello, Adiningsih, & Soebarniati, 2016). Adapun dilihat dari data (APJII, 2022) alasan seseorang menggunakan internet di Indonesia didominasi untuk dapat mengakses sosial media (termasuk mengakses Facebook/Whatsapp/Telegram/Line/Twitter/Instagram/Youtube/ dll), sebesar 98,02 % sedangkan di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 83,85%.

Menurut data dari Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII) tertera bahwa pengguna internet di seluruh dunia baik melalui perangkat seluler maupun perangkat (*fixed*) terus mengalami peningkatan. Hal yang sama juga terjadi di Indonesia, jumlah pengguna internet mengalami peningkatan. Pada tahun 2018, terdapat sekitar 171,1 juta penduduk di Indonesia yang menggunakan internet. Namun, pada periode 2019-2020, jumlah pengguna internet meningkat jumlahnya hingga mencapai 196,7 juta penduduk. Kemudian pada tahun 2021-2022 sendiri, pengguna internet makin naik jumlahnya menjadi 210 juta dari total populasi 272,7 juta penduduk Indonesia (APJII, 2022).

Internet saat ini dapat dikategorikan sebagai komponen penting dalam kehidupan manusia karena cukup banyak orang yang bergantung pada internet. Kontribusi internet dalam hidup membawa pengaruh baik dan buruk. Pengaruh baik

yang dapat dirasakan antara lain: sebagai sarana bertukar informasi, belajar, hiburan, belanja, dan sebagainya. Internet dirancang untuk memfasilitasi akses seseorang dalam segala aspek yang mungkin dapat menyederhanakan aktivitas sehari-hari (Gani, 2018). Namun, disamping itu menurut Reinaldo dan Sokang (2016) terdapat efek buruk dari penggunaan internet jika penggunaannya tidak dapat dikontrol, contohnya adalah *problematic internet use*.

Problematic internet use merupakan salah satu kondisi yang ditimbulkan apabila penggunaan internet tidak dapat dikontrol. Young (1997) mendefinisikan *problematic internet use* sebagai penggunaan internet yang dilakukan secara tidak terkontrol hingga memberikan efek buruk pada kesehatan tubuh dan jiwa, kehidupan sosial, keterampilan akademik, dan beragam komponen kehidupan yang lain. Menurut Caplan (2010) terdapat beberapa gejala umum dari *problematic internet use*, yaitu meliputi: *Preference for Online Social Interaction (POSI)*, *Mood regulation*, *Deficient self-regulation (cognitive preoccupation & compulsive internet use)* dan *Negative outcome*.

Perlu diketahui, bahwasannya *problematic internet use* dapat dialami oleh semua orang, terutama individu yang aktif menggunakan internet terutama mahasiswa. Berdasarkan data survei APJII (2022) individu yang aktif menggunakan internet paling banyak di Indonesia adalah mahasiswa pascasarjana taraf S2 dan S3 (100%) serta pada taraf S1 atau Diploma (98,39%). Fakta tersebut mengindikasikan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam aspek akademik dan sosial sangat terkait dengan penggunaan internet. Dengan adanya internet, mahasiswa tentunya dapat memperoleh manfaat dalam memenuhi kebutuhan informasi dan

pengetahuan dalam konteks pendidikan, serta memenuhi kebutuhan sosial untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman mereka (Hamzah, 2015).

Namun jika penggunaan internet oleh mahasiswa dilakukan secara berlebihan tentunya dapat mengakibatkan *problematic internet use* atau penggunaan internet yang bermasalah. Menurut Reinaldo dan Sokang (2016) mahasiswa rentan mengalami *problematic internet use* karena penggunaan internet dan berbagai jenis aplikasi *online* yang tidak terkontrol. Ketika terhubung dengan internet, mahasiswa dengan penggunaan internet yang bermasalah dapat berinteraksi dengan nyaman bersama orang lain dan lebih memilih berkomunikasi dengan metode daring. Karena kondisi tersebut, maka mahasiswa tentunya akan meluangkan banyak waktunya untuk daring. Lebih lanjut, dijelaskan dalam penelitian Reinaldo dan Sokang (2016) mengakses media sosial adalah hal yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa karena fasilitas media sosial menjadi media utama untuk menyalurkan emosi atau perasaan negatif yang dirasakan mahasiswa.

Pada 15-18 Maret 2023 peneliti melakukan wawancara kepada 5 partisipan. Lima partisipan berstatus sebagai mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di kota Yogyakarta dan merupakan pengguna aktif media sosial. Pertanyaan yang dibuat dan digunakan dalam wawancara mengacu pada gejala-gejala *problematic internet use* yang dinyatakan oleh Caplan (2010) yang meliputi: *Preference for Online Social Interaction (POSI)*, *Mood regulation*, *Deficient self regulation (Cognitive preoccupation dan compulsive internet use)*, dan *Negative Outcome*.

Hasilnya pada gejala *Preference for Online Social Interaction (POSI)*, 3 partisipan mengungkapkan bahwa lebih suka berkomunikasi secara daring daripada secara langsung. Pada gejala *Mood regulation*, 4 partisipan mengungkapkan bahwa menggunakan internet untuk mengurangi perasaan negatif atau tekanan emosional (seperti: kesal). Pada gejala *Deficient self regulation* mencakup *Cognitive preoccupation* dan *compulsive internet use*, 4 partisipan mengungkapkan bahwa merasa kesulitan jika tidak terhubung dengan internet dan memiliki kesulitan untuk mengatur penggunaan internet. Selanjutnya pada gejala *Negative Outcome*, 4 partisipan mengungkapkan bahwa penggunaan internet membuat hidupnya tidak teratur dikarenakan banyak melewatkan aktivitas sosial. Selain hal tersebut, partisipan mengungkapkan bahwa penggunaan internet rata-rata tujuh sampai delapan jam perharinya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa 4 dari 5 partisipan mengalami penggunaan internet yang bermasalah karena terindikasi terpenuhinya gejala-gejala umum *problematic internet use* yang dikemukakan Caplan (2010).

Problematic internet use memiliki dampak yang buruk contohnya seperti: tidak adanya pengawasan waktu pada seseorang yang terhubung ke jaringan internet, gemar mengisolasi diri dari keluarga dan teman-teman, kesulitan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, hanya merasa senang ketika terhubung dengan jaringan internet, gejala fisik seperti sensasi kering pada mata, otot punggung dan leher nyeri, rasa nyeri pusing kepala, gangguan kualitas tidur yang berantakan kemudian masalah penurunan berat badan serius (Caplan, 2010). Hui (2011) menyatakan *problematic internet use* dapat mengakibatkan seseorang

menggunakan waktu secara berkelanjutan dalam kegiatan yang terhubung dengan jaringan internet seperti mengarah ke penarikan sosial, mengabaikan diri sendiri, pola makan yang tidak tertib, dan persoalan dalam lingkup keluarga. Spada (2014) juga mengungkapkan jika *problematic internet use* menyebabkan seseorang dapat mengalokasikan waktu melebihi batas wajar saat terhubung dengan jaringan internet dan mengabaikan aktivitas sosialnya.

Problematic internet use merupakan salah satu contoh permasalahan yang harus diperhitungkan agar tidak meluas dan mengakibatkan dampak buruk pada kehidupan seseorang. Pengguna internet semestinya dapat menggunakan internet dengan penggunaan yang sehat dan menggunakan internet sebagai alat yang bermanfaat (Davis, 2001). Penggunaan internet yang sehat pastinya dapat membuat seseorang bisa memilah antara mana kebutuhan komunikasi secara langsung dengan komunikasi secara tidak langsung. Pengguna internet yang sehat semestinya dapat menggunakan internet sebagai alat yang bermanfaat daripada sebagai sumber identitas, dan perlu diingat bahwasannya penggunaan internet yang sehat disini tidak hanya berpatokan pada waktu dan perilaku tertentu. Namun, mengacu pada sejauh mana seseorang menentukan menggunakan internet secara maladaptif atau adaptif.

Problematic internet use terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi, seperti: kesepian, depresi (Kim, Larose, & Peng, 2009), kecemasan sosial, dan perasaan malu (Huan, Ang, & Chye, 2014). Davis (2001) mengungkapkan bahwa kesepian memiliki peran sebagai penyebab *problematic internet use* karena ketika orang dengan kesepian tidak berhasil dengan interaksi

secara langsung maka mereka akan mengaitkan kegagalan tersebut dengan kurangnya keterampilan sosial yang mereka miliki sehingga mereka akan meningkatkan preferensi untuk berinteraksi secara *online*. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 partisipan yang berstatus sebagai mahasiswa aktif dari beberapa perguruan tinggi di kota Yogyakarta dan merupakan pengguna aktif media sosial. Pertanyaan yang dibuat dan digunakan dalam wawancara mengacu pada aspek-aspek kesepian yang dinyatakan Russell (1996) yaitu: *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti tersebut keempat partisipan menunjukkan pola kesepian dalam situasi tertentu, mengalami kegagalan untuk berinteraksi sosial secara langsung, dan merasa tidak memiliki hubungan dekat dengan orang lain yang mengakibatkan partisipan memilih untuk melakukan interaksi secara daring lewat media sosial sehingga penggunaan internetnya melonjak. Oleh karena itu, mengacu pada penjelasan di atas penelitian ini berfokus pada kesepian sebagai variabel independen. Kesepian dapat digambarkan sebagai emosi negatif yang dialami seseorang karena ketidakseimbangan interaksi sosial dengan orang lain terkait kualitas dan kuantitas yang diharapkan dibanding dengan yang terjadi di kehidupan nyatanya (Russell, 1996). Senada dengan hal tersebut, menurut Cacioppo, Hawkey, dan Berntson (2003) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan persepsi seseorang tentang adanya rasa terisolasi secara sosial. Terdapat sejumlah aspek dari kesepian menurut Rusell (1996), yaitu: *trait personality* atau biasa disebut kepribadian, *social desirability*, dan *depression*.

Tentu saja, setiap orang memiliki strategi yang beragam untuk menanggulangi kesepian. Dewasa ini, internet dijadikan alternatif untuk mengatasi kesepian. Sejalan dengan hal tersebut, McKenna, Green dan Gleason (2002) mengungkapkan bahwasannya saat ini internet marak dijadikan sarana untuk mengurangi perasaan sepi, hal tersebut biasanya membawa efek positif, seperti: terbentuknya pertemanan dalam jaringan internet. Namun, perlu diketahui juga jika dengan terbentuknya pertemanan dalam jaringan internet akan membuat berkurangnya interaksi secara langsung. Jika seseorang memilih untuk mengurangi interaksi secara langsung maka seseorang lebih memilih berinteraksi melalui jaringan internet terus menerus. Jika penggunaan jaringan internet tersebut intensitasnya tidak terkontrol maka akan mengakibatkan seseorang tersebut mengalami *problematic internet use*.

Hasil penelitian dari Kim, La Rose, dan Peng (2009) menyimpulkan bahwa kesepian dapat mendorong seseorang untuk lebih memilih berkomunikasi secara tidak langsung dan mengandalkan akses internet secara berlebihan, yang pada akhirnya mengarah ke *problematic internet use*. Temuan yang serupa juga diungkapkan Eroglu, Pamuk, Pamuk (2013) yang menyimpulkan hasil penelitiannya bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa tersebut untuk menggunakan internet yang berlebihan. Penggunaan internet yang berlebihan tersebut, kemudian berkontribusi mengakibatkan *problematic internet use* pada mahasiswa. Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini

adalah “Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di kota Yogyakarta?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di kota Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, yaitu :

a. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, penelitian ini diharap dapat menambah kontribusi pemikiran dan wawasan khususnya di bidang psikologi khususnya psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharap dapat memberikan berita dan interpretasi mengenai kesepian dan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di kota Yogyakarta.