

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era teknologi modern saat ini, Internet sudah menjadi elemen penting dalam kehidupan sehari-hari. "Internet" adalah kependekan dari "*interconnecting network*" dan mengacu pada jaringan komputer besar yang menghubungkan pengguna komputer di seluruh dunia. Ponsel pintar dan perangkat komputasi telah mengubah cara orang berkomunikasi dan mengakses sumber daya akademik (Rodhin, 2011). Internet dapat diakses dengan mudah, melalui komputer maupun ponsel pintar hanya dengan gerakan tangan yang ringan, tidak perlu susah untuk dapat mengakses internet (Jocom, 2013), melalui internet individu juga dapat berkomunikasi jarak jauh menggunakan media sosial. Ponsel pintar dan perangkat komputasi telah mengubah cara orang berkomunikasi dan mengakses sumber daya akademik (Yuliana & Winata, 2009).

Internet menyediakan perangkat lunak *web browsing* yang dapat digunakan untuk mengakses sumber informasi, mulai dari hal yang berkaitan Pendidikan, pekerjaan, hobi, perjudian *online*, *e-mail*, *chatting* dengan *cyberfriends*, juga konferensi *online*. Dari semua keberagaman fasilitas yang diberikan ini membuat pengguna internet betah berlama-lama menggunakan internet (Soetjipto, 2015).

Menurut Febyyanti dan Zuliarso (2012), Internet menyediakan akses terhadap berbagai sumber daya yang mendukung pembelajaran. Sumber daya ini mencakup buku dan artikel akademis. Mahasiswa merupakan pengguna memanfaatkan internet untuk mendukung kegiatan perkuliahannya dan menggunakan internet sebagai salah satu media dalam kegiatan pembelajaran, internet juga meningkatkan mutu Pendidikan dan kualitas pembelajaran (Walidani & Arifin, 2018).

Hal ini sejalan dengan temuan dalam survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJI) yang menunjukkan pengguna internet bila dilihat dari usia pengguna terdapat 49,52% (dalam Mawardah, 2019) yang penggunanya merupakan golongan dewasa muda yang berusia 18-25 tahun (Santrock, 2011), mahasiswa pada jenjang Pendidikan S1 berada pada rentang usia 19-23 tahun (Fauziah, 2014) dan termasuk dalam golongan dewasa muda.

Andari (dalam Mutohharoh & Kusumaputri, 2013) menyatakan bahwa semua kemudahan yang didapatkan dari internet tersebut, internet dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya, seperti membuat individu menjadi kurang tertarik berkomunikasi secara langsung karena lebih tertarik melakukan *chatting* dari media sosial yang dapat mengakibatkan kurangnya empati terhadap lingkungan sekitar. Sejalan dengan argumen tersebut, internet tidak dimanfaatkan dengan maksimal oleh mahasiswa, kemudahan dalam mengakses informasi dan data disalahgunakan untuk mencari informasi yang mengandung unsur negatif dan tidak berhubungan dengan kebutuhan belajar, seperti *game online*, *online shopping*, dan jejaring sosial (Walidani & Arifin, 2018).

Dengan pemakaian yang sewajarnya maka internet akan membawa hasil yang baik, tetapi apabila pemakaian internet yang tidak wajar apalagi berlebihan maka akan membawa pengaruh yang buruk, banyaknya kemudahan yang didapatkan dari internet membuat penggunaannya meningkatkan durasi dalam menggunakan internet, peningkatan durasi yang sangat intensif menimbulkan bermacam permasalahan, salah satunya adalah kecanduan internet (Soetjipto, 2015). Menurut Young (dalam Young & de Abreu, 2010) mahasiswa berisiko lebih besar mengalami kecanduan internet, hal ini dikarenakan mahasiswa didorong untuk menggunakan komputer dan menggunakan fasilitas internet, dan perangkat internet mobile.

Kecanduan internet merupakan pemakaian yang berlebihan yang ditandai dengan gejala-gejala klinis kecanduan, seperti pemakaian yang lebih sering terhadap objek candu, sehingga kurang memedulikan dampak psikologis maupun dampak fisiologis dari kegiatan yang dilakukan pada objek candu tersebut (Young, 1996). Kecanduan internet pada mahasiswa dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti keccanduan media sosial, kecanduan *game online*, serta kecanduan konten hiburan *online* (Anggita dkk, 2023)

Kecanduan internet adalah dimana seseorang terdorong untuk meluangkan banyak waktu untuk pemakaian internet, dimana hal ini dapat membuat kehidupan seseorang terganggu. Kecanduan internet merupakan pemakaian internet yang berlebihan dan kurang mampu untuk mengontrol diri untuk melakukan kegiatan tersebut, kecanduan internet sebagaimana kecanduan terhadap alkohol, obat-obatan, dan judi. (Young, 1996).

Greenfield (dalam Ningtyas, 2012) menyatakan bahwa pecandu internet merasakan adanya perubahan ketika *online* dan tidak mampu menagani aspek-aspek penting dalam hidup mereka karena pecandu asyik dengan kegiatan online. Pecandu mulai kehilangan batasan waktu penting di tempat kerja, waktu yang dihabiskan Bersama dengan keluarga semakin sesedikit, dan secara bertahap mulai menarik diri dari kehidupan normal sehari-hari. Pecandu tidak melakukan interaksi sosial dengan teman, rekan kerja, serta komunitas, dan akhirnya kehilangan kendali atas hidup karena internet, mirip dengan kecanduan lainnya, pecandu menjadi terlalu asyik beraktivitas di internet, memilih *game online*, *chatting* dengan teman *online*, atau perjudian *online*, secara perlahan mengabaikan keluarga dan teman-teman karena waktunya ditukar untuk menghabiskan waktu di depan komputer atau perangkat lain yang terhubung ke internet.

Menurut Young (1996) 6 (enam) aspek kecanduan internet yaitu ciri khas, pemakaian yang berlebihan, pengabaian pekerjaan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri, mengabaikan kehidupan sosial. Sedangkan menurut Ghriffits (2005) terdapat 6 (enam) aspek kecanduan internet, yaitu *salience*, *mood modifications*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*.

Penelitian yang dilakukan oleh Purbanova (2020) terdapat 28 mahasiswa (73,3%) berada pada kategori sedang dan sebanyak 8 mahasiswa (21,1%) berada pada kategori berat, hal ini menunjukkan bahwa terdapat sekitar 94,4% mahasiswa yang diteliti mengalami kecanduan internet. Menurut Penelitian Purbanova (2020) semakin berat tingkat kecanduan internet maka akan semakin rentan mengalami

insomnia. Sejalan dengan data sebelumnya, temuan data dalam penelitian yang dilakukan oleh Maharani dan Ricky (2023) dari 100 mahasiswa terdapat 25 mahasiswa (25%) mengalami kecanduan internet dalam kategori “sangat amat kecanduan internet” dan sebanyak 39 mahasiswa (39%) dalam kategori “sangat kecanduan internet”. menurut Maharani dan Ricky (2023), Ketika mahasiswa mulai kecanduan terhadap internet, mahasiswa akan lebih berfokus dalam kegiatannya berinternet dan melupakan kegiatan penting lainnya, sulit mengatur waktu dan prioritasnya, kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu karena sering melakukan penundaan karena mengakses internet.

Untuk mengetahui gambaran kecanduan internet pada pada penelitian ini, peneliti melakukan wawancara kepada 15 subjek yang merupakan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada Desember 2020 melalui aplikasi obrolan *WhatsApp*. Pertanyaan pada wawancara ini dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Young (1996), yaitu ciri khas, pemakaian yang berlebihan, pengabaian pekerjaan, antisipasi, kurangnya kontrol diri, dan pengabaian pada kehidupan sosial. Pada aspek ciri khas 9 dari 15 orang menyatakan bahwa subjek memiliki pikiran yang sangat mencolok tentang internet yang menyebabkan pemikirannya hanya terfokus pada kegiatan daring yang dilakukan.

Kemudian pada aspek pemakaian yang berlebihan, 14 dari 15 orang menyatakan bahwa subjek memang menggunakan internet secara berlebihan dan tidak terkontrol, subjek mengakses internet walaupun itu bukan untuk kepentingan

pekerjaan, tugas maupun perkuliahan. Hal ini juga menyebabkan banyak tugas yang terbengkalai akibat berlebihan dalam menggunakan internet.

Pada aspek berikutnya yaitu pengabaian pekerjaan, 14 dari 15 subjek menyatakan bahwa ketika keasyikan mengakses internet, subjek sampai mengabaikan tugas-tugas kuliah atau pekerjaan lainnya. Ketika mengakses internet subjek sering tidak ingat waktu dan lupa apa tujuan yang sebenarnya subjek mengakses internet. Hal ini mengakibatkan waktu produktivitasnya terbuang untuk hal yang kurang penting.

Kemudian pada aspek berikutnya yaitu aspek antisipasi, yaitu melarikan diri dari masalah dengan mengakses internet. 10 dari 15 subjek mengatakan bahwa ketika subjek sedang mengalami masalah atau suasana hatinya sedang buruk maka subjek lebih memilih mencari hiburan dengan mengakses internet, seperti menonton film, atau mengakses media social. Hal-hal tersebut merupakan fasilitas-fasilitas yang didapatkan dari internet dengan mudah. Kemudahan ini yang nantinya dapat membuat manusia dapat mengalami ketergantungan.

Pada aspek berikutnya, yaitu kemampuan mengontrol diri. Dari 15 subjek mengaku bahwa subjek sering tidak mampu mengontrol diri ketika sedang mengakses internet. Subjek sering tenggelam dalam asyiknya menggunakan internet hingga waktu yang dihabiskan dalam mengakses internet melewati batas wajar dari yang semestinya, kemudian membuat tugas-tugasnya terabaikan.

Selanjutnya, mengabaikan kehidupannya sosialnya. 12 dari 15 subjek mengatakan bahwa ketika mengakses fitur-fitur di internet seperti film, video music,

game online, melihat-lihat *marketplace*, social media dan yang lainnya subjek akan tenggelam dalam kegiatannya tersebut hingga mengabaikan lingkungan nyata di sekitarnya, seperti sedang bertemu dengan keluarga maupun teman-teman, subjek lebih memperhatikan ponselnya yang sedang terhubung ke internet. Bahkan 10 subjek mengatakan bahwa subjek lebih senang berada di dalam kamar untuk mengakses internet dari pada berjalan-jalan keluar rumah untuk melihat-lihat lingkungan sekitar.

Diketahui dari pemaparan hasil wawancara tersebut, maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek memenuhi aspek-aspek kecanduan internet yang dikemukakan oleh Young (1996) yang dapat disimpulkan bahwa 15 belas subjek tersebut mengalami kecanduan internet yang menyebabkan mahasiswa sulit untuk membatasi waktu dalam menggunakan internet. Hal tersebut memicu beberapa masalah pada mahasiswa seperti sering menunda pekerjaan dan tugas, lebih senang melakukan percakapan via *chatting*, sampai lebih suka mengurung diri di kamar dari pada bersosialisasi di luar.

Pada kondisi seharusnya mahasiswa mampu dan terampil dalam menggunakan internet, sehingga mampu memilih informasi yang sesuai dengan kebutuhan perkuliahan dan menggunakan internet dengan efektif. Bila pemanfaatan internet oleh mahasiswa dilakukan dengan tepat maka internet dapat digunakan untuk belajar dengan baik (Walidani, 2018).

Menurut Young dan Rodgers (dalam Dewi & Tikusumaadi, 2016), dampak buruk dari internet dapat menyebabkan individu lebih tertarik untuk berinteraksi

dengan teman dia sosial daripada interaksi langsung dengan lingkungan sekitarnya, hal ini mengakibatkan berkurangnya rasa empati akan lingkungan di sekitar. Individu berupaya mencegah kecemasan dengan mencari pelarian ke dunia maya, sehingga ketika berkomunikasi dengan orang lain suasana menjadi kaku dan berkurangnya kemungkinan untuk menjalin kerjasama semakin berkurang. Menurut Kamaluddin (dalam Anggitan dkk, 2023) bahwa kecanduan internet berdampak negatif pada kehidupan mahasiswa karena dapat merusak konsentrasi dan produktivitas, penurunan kualitas akademik akibat penundaan, peningkatan stress dan kecemasan, isolasi sosial, hingga kesehatan mental.

Young (2004) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan internet, yaitu Akses yang tidak terbatas, konformitas dengan teman sebaya yang tinggi, kurangnya kontrol diri, banyaknya waktu luang. Salah satu faktor yang di prediksi kuat berhubungan dengan kecanduan internet yaitu kontrol diri. Menurut Calhoun dan Acocella (1990) definisi kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, maupun perilaku seseorang.

Sedangkan menurut Tagney, Baumeister, dan Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan Masyarakat agar mengarah kepada perilaku yang positif. Sedangkan menurut Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan, kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Menurut Averill (1973) terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan Keputusan (*decision control*). Sedangkan menurut Tagney, Baumieister, dan Boone (2004) kontrol diri terdiri dari lima aspek, yaitu disiplin diri, berhati-hati, kebiasaan baik, etika kerja, dan konsisten.

Maulida dan Sari (2017) menjelaskan efek dari kurangnya kontrol diri individu ketika menggunakan internet terhadap fisik, seperti waktu tidur yang berkurang dikarenakan waktu yang ada lebih banyak dihabiskan untuk menggunakan internet, juga membuat individu terus merasa kurang dalam menggunakan internet dan semakin menambah durasi pemakaian internet. Begitu juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas (2012), cikal bakal dari kecanduan internet adalah karena lemahnya kontrol diri pada individu. Hal ini ditegaskan oleh Young (dalam Pratiwi & Afiatin, 2021) pengguna internet yang mengalami kecanduan internet biasanya menggunakan internet 20-80 jam per minggu.

Hasil penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan internet pada remaja akhir oleh Rachdianti (2011) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan internet dengan kontrol diri, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah intensitas penggunaan internet, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri semakin tinggi intensitas penggunaan internet. Hal ini juga didukung oleh penelitian Widiana dkk (2012) yang membahas kontrol diri dan kecenderungan kecanduan

internet yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Berdasarkan kedua penelitian tersebut, menguatkan dugaan bahwa kecanduan internet pada individu dipengaruhi oleh kontrol diri. Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, berupa:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan pemikiran dalam bidang Psikologi, terutama pada bidang Psikologi Klinis tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat diaplikasikan untuk bahan pertimbangan menurunkan angka kecanduan internet pada mahasiswa dilakukan dengan meningkatkan kontrol diri.