

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Internet merupakan media yang saat ini banyak digemari oleh remaja akhir (Ningtyas, 2012). Menurut Hurlock (2002) masa remaja akhir bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun dan masa dewasa dini dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun. Masa tersebut adalah masa ketika seseorang menjadi mahasiswa dan pada saat tersebut seseorang disibukkan pada masalah-masalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dalam berbagai aspek kehidupan (Hurlock, 2002).

Penyesuaian diri ini adalah tuntutan yang ditanggung mahasiswa untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan, sehingga untuk mencapai tujuan mahasiswa harus tekun, proaktif serta reaktif, mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, bersifat yang kritis, berani mengemukakan pendapat, rajin membaca, dan rajin belajar (Yahya dalam Putri, 2012). Menurut Erizka, Nadjmir, & Usman, (2016) tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan studinya dilingkup pendidikannya dengan tepat waktu karena banyak faktor yang dapat memicunya, salah satunya adalah kegiatan mengakses internet. Lebih lanjut, sebuah survey civitas akademik (dalam Erizka, Nadjmir, & Usman, 2016) menyebutkan bahwa 86% penggunaan internet dalam lingkungan pendidikan (mahasiswa) tidak memberikan efek positif terhadap performa akademik. Hal ini berkaitan dengan banyaknya informasi dan fasilitas yang

tersedia sehingga internet dapat menjadi pengalih perhatian mahasiswa dari tujuan belajar.

Penggunaan Internet pada mahasiswa berpotensi paling besar menyebabkan adiksi internet (Yahya dalam Putri, 2012). Scherer (dalam Reinaldo & Sokang, 2016) menjelaskan bahwa tuntutan perkuliahan untuk menggunakan media internet sebagai alat bantu dalam mengerjakan tugas yang membuat mahasiswa menggunakan internet dalam aktivitas kesehariannya. Menurut Young dan Rogers (dalam Gultom, 2018) mahasiswa dianggap sebagai kelompok risiko tertinggi untuk mengalami adiksi internet. Arisandy (2009) menambahkan seseorang mengalami adiksi internet tidak menyadari bahwa perilaku online-nya berlebihan, sulit menghentikan keinginan online, bahkan kehilangan kontrol diri mengakses internet.

Young (2017) mendefinisikan adiksi internet sebagai ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet, menghasilkan masalah berat dan/atau ketidaklengkapan kerja otak atau mental fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Menurut Orzack (2004) kecanduan internet merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya di layar komputernya lebih menarik daripada kehidupan nyata sehari-hari yang dijalaninya.

Menurut Young (1996) adiksi internet terbagi menjadi enam aspek yang didasarkan *Internet Addiction Test* (IAT). Keenam aspek tersebut yakni *salience*, *excessive use*, *neglect to work*, *anticipation*, *lack of control*, dan *neglect to social life*.

Aspek pertama *salience* merupakan pikiran yang berlebihan terhadap internet, berikutnya aspek *excessive use* merupakan hilangnya penggunaan waktu atau mengabaikan kebutuhan dasar kehidupannya, aspek *neglect to work* merupakan mengabaikan pekerjaan karena aktivitas internet, aspek *anticipation* merupakan perilaku mengabaikan permasalahan di kehidupan nyata, aspek *lack of control* merupakan bertambahnya waktu untuk melakukan aktivitas internet, dan aspek terakhir *neglect to social life* merupakan individu yang mengabaikan kehidupan sosialnya demi mengakses internet.

Menurut Brata (2016) dalam risetnya mengenai jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 88,1 juta jiwa dan di tahun 2016 sebesar 132,7 juta jiwa, dan di tahun 2017 jumlahnya menjadi 143,26 juta jiwa. Artinya pengguna internet dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Di Indonesia, pengguna internet terbesar adalah remaja dengan rentang usia 15-24 tahun dengan kisaran rentang prosentase 26,7%-30%. Kemudahan akses internet ini tidak selamanya berdampak positif. Hampir 80% remaja berusia 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi di Indonesia kecanduan internet, dan sebagian besar remaja menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak semestinya. 24% untuk berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal, 14% mengakses konten pornografi, dan sisanya untuk game online dan kepentingan lainnya (Hapsari & Ariana, dalam Hakim & Raj, 2017).

Hasil survey yang dilakukan internet provider di Jerman, yang diikuti oleh sekitar 1900 responden, menyatakan bahwa sekitar 12% responden menghabiskan waktu lebih dari 10 jam sehari untuk online, dan sekitar 13% responden mengaku

menghabiskan waktu 6-10 jam sehari untuk online. Di China, sekitar 6,4% mahasiswanya mengalami kecanduan internet. Rata-rata, mereka menghabiskan 38,5 jam dalam seminggu untuk online. (Ningtyas, 2012). Selain itu, hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas terhadap 30 orang mahasiswa angkatan 2011 menunjukkan bahwa 96.7% responden memiliki akses pribadi terhadap internet. 57% diantaranya menggunakan internet lebih dominan untuk kepentingan diluar pendidikan. Hasil lain yang didapatkan yaitu waktu akses rata-rata responden antara 6 hingga 7 jam dan beberapa diantaranya mengakses internet dengan waktu lebih dari 12 jam dalam sehari (Erizka, Nadjmir, & Usman, 2016).

Hasil penelitian lain yang dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta terhadap 121 mahasiswa UIN dan 19 dari mahasiswa luar UIN, menunjukkan bahwa dari 56 subjek mengalami kecanduan internet (Mutohharoh, & Kusumaputri, 2014). Sementara Penelitian lainnya di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, ditemukan mahasiswa yang mengalami kecanduan internet sebanyak 206 orang mahasiswa. Mereka terdiri dari 57,77% perempuan dan 42,23% laki-laki yang secara rutin menggunakan internet selama 5 sampai 10 jam per hari. 83,50% dari partisipan menggunakan laptop/komputer dan *handphone* dalam mengakses internet sedangkan sisanya mengakses salah satu saja (Nugraini, & Ramdhan, 2016). Menurut Young dan Rogers (1998) durasi penggunaan internet terbagi menjadi dua macam. Pertama penggunaan internet yang sehat, rata-rata penggunaannya mengakses internet sebanyak 8 jam perminggu. Kedua, seseorang yang dianggap bermasalah adalah

pengguna yang menghabiskan waktu untuk berinternet selama 38,5 jam perminggu (Young & Rogers, 1998). Artinya, data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki adiksi internet, hal tersebut dapat dilihat dari durasi penggunaan internet yang selama 38,5 bahkan penggunaanya lebih dari durasi tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 2 Maret 2018 sampai 04 Maret 2018 dengan mahasiswa di Yogyakarta. Diperoleh 8 dari 10 subjek mengatakan bahwa mengakses internet sudah menjadi gaya hidupnya. Setiap harinya pasti bermain *game online*, menonton film *streaming*, dan bermain media sosial. Waktu separuh harinya digunakan untuk berselancar di dunia maya. Subjek dapat menghabiskan 1 sampai 2 jam untuk bermain *game online* dalam sekali sesi. Subjek baru mengerjakan tugas kuliah ketika waktu mendekati pengumpulan tugas bahkan sampai mengabaikan tugasnya, karena jauh lebih seru saat bermain *game online* dan sosial media. Subjek juga dapat membeli paket internet lebih dari sekali dalam sebulan. Penggunaan internet habis digunakan pada berbagai aplikasi dan media sosial yang dia miliki seperti *instagram*, *whatsapp*, *facebook*, *youtube*, dan *line*. Menurut subjek merasa tanpa internet maka akan ketinggalan informasi dan membuatnya merasa tidak nyaman. Berdasarkan hasil wawancara tersebut subjek tampak memiliki adiksi internet karena menggunakan internet secara berlebihan.

Menurut Basri (2014) adiksi internet merupakan kajian yang penting untuk diteliti karena seseorang yang memiliki adiksi internet akan menunjukkan penggunaan internet yang berlebihan, yakni meliputi segala macam hal yang berhubungan dengan internet seperti jejaring sosial, email, pornografi, judi online, game online, dan chatting.

Adiksi internet terlihat dari tingginya intensi waktu yang digunakan di depan segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet. Menurut Siwi (dalam Nigtyas, 2012) adiksi internet juga dapat menyebabkan kriminalitas seperti pencurian hanya untuk mendapatkan kuota internet. Nigtyas (2012) menyatakan tanda-tanda seseorang yang kecanduan internet yaitu merasa senang dengan internet, durasi penggunaan terus meningkat, menjadi cemas dan bosan ketika beberapa hari tanpa internet, sehingga mahasiswa akan mengabaikan tugas-tugas kuliahnya dan cenderung bersosialisasi dengan dunia maya.

Seharusnya seseorang dapat menggunakan internet dengan memanfaatkan dampak positif yaitu menggunakannya untuk kemudahan dalam berkomunikasi seperti saling bertukar kabar, mencari informasi, menambah ilmu pengetahuan dan memperluas jaringan pertemanan (Hakim & Raj, 2017). Seseorang yang dapat mengendalikan dirinya akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku online atau mengakses internet. Hal tersebut membuatnya tidak tenggelam dalam mengakses internet yang berlebihan, mampu menggunakan internet sesuai kebutuhan, dan mampu memadukan aktivitas online dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya (Siwi dalam Nigtyas, 2012).

Menurut Montag dan Reuter (2015) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi internet yaitu sosial, psikologi, dan biologis. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, maka peneliti memilih untuk menggunakan faktor psikologis yaitu faktor yang disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, stres, dan kecemasan, yang disebabkan permasalahan hidupnya sehingga menyebabkan

individu mencari pelarian dalam hal ini internet sebagai pelampiasannya dan berakhir kecanduan. Young (2017) menyatakan bahwa internet dapat menjadi pelarian psikologis yang mendistraksi pengguna dari masalah atau situasi sulit didalam kehidupan nyatanya. Menurut Stoltz (2005) seseorang dapat melarikan diri atau tidak mampu bertahan menghadapi kesulitan tergantung dengan seberapa besar *Adversity Quotien* (AQ) yang dimilikinya. AQ dapat meramalkan siapa yang dapat bertahan atau hancur, dan memprediksi siapa yang dapat melebihi harapan dari potensi yang dimiliki, sehingga AQ dapat menunjukkan siapa saja yang akan melarikan diri dan tidak akan melarikan diri dari setiap hambatan dalam menjalani kehidupannya.

Hal tersebut didukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan (Ariyanto, 2017; Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004; Ningtyas, 2012) mengungkapkan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi kecanduan internet. Menurut Stoltz (2005) kontrol diri merupakan bagian dari dimensi AQ, dimana seseorang yang memiliki AQ pasti dapat mengontrol dirinya dalam bersikap untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan kesulitan dikehidupannya. Sejauh yang peneliti tahu, bahwa belum ada yang mengaitkan hubungan antara AQ dengan adiksi internet atau mungkin saja penelitian tersebut tidak dipublikasikan. Oleh karena itu, AQ akan menjadi satu faktor dominan yang mempengaruhi adiksi internet dalam penelitian ini.

AQ merupakan kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya. AQ juga merupakan kemampuan individu untuk

menggerakan tujuan hidup kedepan, dan pengukuran bagaimana respons terhadap kesulitan (Stoltz, 2005). Leman (2007) mendefinisikan AQ secara ringkas, yaitu sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi berbagai masalah yang dialami dalam menjalani berbagai aktivitas kehidupannya. Nashori (2007) menyatakan AQ adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan yang bisa menyengsarakan dirinya.

Stoltz (2005) menyatakan bahwa aspek-aspek dari AQ mencakup beberapa komponen yang disingkat menjadi CO2RE, yaitu *control* yang merupakan kemampuan mengendalikan dan mengelola peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Aspek *origin* dan *ownership* merupakan sejauh mana seseorang mempermasalahkannya ketika kesalahan berasal darinya. Aspek *reach* merupakan sejauh mana kesulitan dapat mengganggu aktivitas lainnya. Aspek *endurance* merupakan kecepatan dan ketepatan dalam memecahkan masalah.

Menurut Stoltz (2005) AQ dapat membantu seseorang dalam mengelola dan mengatasi ketika dihadapkan pada berbagai peristiwa yang menyulitkan dirinya. Lebih lanjut, seseorang yang memiliki AQ yang tinggi cenderung berpikiran positif dalam menghadapi situasi yang dialaminya (Stoltz, 2005). Shoimah (2010) juga menyatakan bahwa AQ yang tinggi membuat seseorang dapat menghadapi berbagai masalah di kehidupannya, sehingga tidak mudah merasa tertekan dan terhindar dari perilaku melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapinya. Salah satunya tidak melarikan diri dengan menggunakan internet secara berlebihan. Lebih lanjut, seseorang akan

menganggap setiap aktivitasnya berharga, sehingga dapat mengontrol waktu penggunaan internet yang sesuai dengan kebutuhannya bahkan memanfaatkannya dengan mencari bahan-bahan pelajaran tertentu (Rahardiyan, 2010).

Seseorang dapat melarikan diri dari kesulitan dalam hidup terganggu dengan seberapa besar AQ yang dimilikinya. Santoso (2015) menjelaskan jika AQ yang dimiliki seseorang rendah, maka ketika menghadapi masalah seseorang cenderung mudah menyerah, pasrah begitu saja pada keadaan dan senantiasa bersikap negatif terhadap masalah hidupnya. Menurut Beard dan Wolf (dalam Soetjipto, 2005) sikap negatif yang ditunjukkan seseorang salah satunya dapat dilihat melalui penggunaan internet dengan alokasi waktu yang terus bertambah demi mengejar kepuasan, sehingga seseorang akan gagal untuk mengendalikan, mengurangi atau berhenti untuk menggunakannya. Hal ini didukung berdasarkan hasil penelitian Ariyanto (2017) yang menunjukkan bahwa kontrol diri dapat memberikan sumbangan efektif sebesar 23.4% terhadap kecanduan internet. Menurut Stoltz (2005) kontrol diri merupakan bagian dari dimensi AQ, dimana seseorang yang memiliki AQ memungkinkan seseorang dapat mengontrol dirinya dalam bersikap, sehingga dapat menghadapi dan menyelesaikan berbagai kesulitan dikehidupannya.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “apakah terdapat hubungan antara AQ dengan adiksi internet pada mahasiswa di Yogyakarta?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara AQ dengan adiksi internet pada mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan memperkaya ilmu pengetahuan dibidang psikologi khususnya psikologi pendidikan, sosial dan klinis dalam hal AQ dan adiksi internet pada mahasiswa.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan gambaran mengenai hubungan AQ dengan adiksi internet agar membantu subjek maupun masyarakat umum dapat memahami gambaran tentang dirinya sendiri, sehingga subjek maupun masyarakat dapat memanfaatkan internet dengan baik bahkan menurunkan kecanduannya dalam mengakses internet secara berlebihan.