

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Inter-Network atau disebut dengan internet yaitu sekumpulan jaringan komputer atau *smartphone* yang menghubungkan situs akademik, pemerintahan, komersial, organisasi maupun perorangan (Ramadhani, 2003). Internet dapat diakses melalui komputer, laptop, telepon seluler ataupun tablet (Mascheron & Ólafsson, 2013). Ada beberapa aktivitas yang dapat dilakukan melalui internet, seperti *surfing, emailing, downloading, social networking, blogging, navigating in virtual worlds, gaming, chatting* (Correa et al., 2010).

Hasil survey yang dilakukan Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia APPJI (2016) merilis data mengenai pengguna internet sebanyak 132,7 juta pengguna, pengguna internet terbanyak berprofesi sebagai pekerja 82,2 juta pengguna, Ibu Rumah tangga 22 juta pengguna, Mahasiswa 10,3 juta pengguna, Pelajar 8,3 juta pengguna dan lain-lainnya 796 ribu pengguna. Pengguna internet semakin populer dikalangan masyarakat tak terkecuali Mahasiswa. Mahasiswa adalah bagian masyarakat yang sangat dekat dengan akses informasi dari dunia internet (Anisa, 2015). Fungsi dan manfaat Internet untuk mahasiswa yaitu mengerjakan tugas sekolah, belajar, mengatur keuangan, mendengarkan musik, menonton video, dan menikmati permainan (Maryono dan Istiana 2007). Qomariyah (2009) menjelaskan bahwa internet membawa begitu banyak

kemudahan kepada penggunanya. Beragam informasi serta hiburan dapat diakses dari berbagai penjuru dunia dapat dinikmati melalui internet.

Dampak positif dari internet yaitu bertukar informasi, menjadi media komunikasi, media pertukaran data, mencari informasi yang bermanfaat (Herring dalam Putri, 2015). Menurut (Griffiths, 2015) Internet pun memiliki dampak negatif diantaranya adalah kurangnya minat bersosialisasi dunia nyata sehingga menyebabkan sikap individual dalam lingkungan nyata, menjadi individu yang pemalas karena tidak mau melakukan aktivitas lain selain mengakses internet, serta munculnya sikap pemarah dan sensitif. Kaunt (dalam Hanika, 2015) menjelaskan jika mahasiswa semakin sering menggunakan internet secara berlebihan maka semakin besar terisolasinya diri mereka dari lingkungan sosial. Individu yang menggunakan internet secara berlebihan akan mengalami kecanduan internet serta mengalami masalah perilaku dan bereaksi berbeda daripada perilaku normal yang biasanya dilakukan (Kubey dkk, 2001). Manajemen waktu yang tidak optimal saat pengaksesan internet hingga larut malam dapat mempengaruhi penurunan prestasi akademik mahasiswa (Shuhail & Bergess, 2006).

Beberapa ahli telah mencoba membedakan jenis kecanduan serta mendefinisikan kecanduan internet. menurut Dodes (dalam Yee, 2002) kecanduan terdiri dari *physical addiction*, yaitu kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-Physical addiction*, yaitu kecanduan yang tidak melibatkan alkohol maupun kokain, dengan demikian dapat dikatakan kecanduan internet termasuk dalam *non-physical addiction*. Menurut Griffiths (2015) kecanduan internet merupakan tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia

dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Menurut Young (2010) *internet addiction* adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat sering dalam menggunakan internet.

Fasilitas internet dapat diakses dengan mudah untuk mengetahui dunia akademik yang dimaksudkan sebagai pendukung kegiatan akademik seperti penelitian dan kemudahan mengakses perpustakaan Internasional, alasan tersebut mendasarasi diadakannya jasa internet dalam lingkungan kampus. Kenyataannya 58% mahasiswa mengalami penurunan dalam kebiasaan belajar, penurunan prestasi belajar, membolos hingga mendapatkan masa percobaan yang disebabkan karena penggunaan internet berlebihan (Young, 1996). Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa mengakses aplikasi yang tidak relevan dengan pelajaran (Young, 1996). Menurut Elia (2009) pengguna internet dapat terlibat dengan satu atau lebih masalah seperti masalah mengabaikan diri sendiri, terisolasi secara sosial secara langsung, menghindari orang, hilangnya produktivitas, problem pernikahan, kecanduan seks, judi, penyalahgunaan internet ditempat kerja dan kegagalan *study*. Fenomena penggunaan internet menjadi persoalan yang serius bagi banyak orang.

Sebuah riset yang dilakukan di University of Hongkong mengemukakan bahwa diperkirakan 6% penduduk dunia atau sekitar 182 juta orang mengalami kecanduan internet, mereka bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses internet tanpa makan dan minum, bahkan mengabaikan aspek lain dari kehidupannya (Libiranty, 2014). Hasil survey di Indonesia mengenai kecanduan internet yang dilakukan oleh Alvara *Research Center* terhadap 1550 Responden di 6 kota besar di Indonesia menunjukkan hampir 15% pengguna internet di Indonesia

sudah terjangkau kecanduan internet (Hasanuddin, 2014). Penggunaan internet terbesar di Indonesia yaitu remaja yang berusia 15-24, hampir 80% remaja berusia 14-21 tahun yang tersebar di 11 provinsi di Indonesia mengalami kecanduan internet dan sebagian besar remaja menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak semestinya seperti bersosialisasi dengan orang tidak dikenal, pornografi dan game *online* (Hapsari & Ariana, 2015).

Young (1996) mencirikan kecanduan internet dengan penggunaan waktu lebih dari 38 jam per minggu. Indikator kecanduan internet dibedakan menjadi dua bagian oleh Young (1996) membedakan pengguna internet yang menggunakan internet secara normal *Non Dependent* dengan pengguna internet yang adiktif *Dependent*. *Non Dependent* menggunakan internet sebagai sarana untuk mendapatkan informasi dan untuk menjaga hubungan yang sudah terbentuk lama melalui komunikasi elektronik. *Dependent* menggunakan aplikasi internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu dalam dunia virtual, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang yang baru dikenal melalui internet (Young, 1996). *Non dependent* menggunakan internet 20 jam per minggu. Indikator kecanduan internet yang tinggi yg termasuk pada kategori *Dependent* menggunakan internet lebih dari 20 hingga 80 jam per minggu.

Menurut Suler (2004), kecanduan internet dapat terungkap melalui aspek-aspek seperti perubahan gaya hidup yang *drastic* untuk menghabiskan waktu dalam internet yang lebih banyak, penurunan aktivitas fisik secara umum dan ketidakpedulian terhadap kesehatan, kesulitan membagi waktu penggunaan internet, turunya sosial *offline* mengakibatkan hilangnya teman atau masalah dengan anggota

keluarga, berbohong ke anggota keluarga atau teman menyembunyikan aktivitas *online*, menghabiskan uang secara berlebihan untuk biaya *online*, pergi menghindari masalah hidup atau untuk meredakan perasaan rasa bersalah atau depresi dengan penggunaan internet, merasa gelisah atau cemas saat berhenti beraktivitas *online*, keinginan untuk menghabiskan banyak waktu di depan komputer dan berpikir obsesif tentang internet, mengabaikan pekerjaan dan kewajiban individu.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 20-24 November 2017 yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. 10 subjek yang berusia sekitar 18-24 tahun. Delapan subjek menggunakan internet per minggu sebanyak 58 jam. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek menggunakan teknologi internet lebih dari delapan jam setiap harinya, terdapat lima subjek yang menggunakan internet dapat mengubah kehidupan seperti mengabaikan kesehatan dan perubahan gaya hidup yang drastis untuk menghabiskan waktu lebih banyak menggunakan internet, delapan subjek menyebutkan bahwa internet harus selalu ada setiap saat. sedangkan tujuh subjek menolak waktu lebih lama untuk tidak menggunakan internet, enam subjek menggunakan internet berlebihan yang menyebabkan jam tidur semakin larut malam, Sebanyak tujuh subjek menyatakan mengalami penurunan hubungan bersosialisasi secara langsung yang menyebabkan kehilangan banyak teman, delapan subjek mengatakan karna peggunan internet berlebihan sering mengabaikan pekerjaan dan kewajiban personal, tujuh subjek menginginkan banyak waktu untuk menggunakan internet, Sebanyak lima subyek menjelaskan

bahwa sebenarnya ada orang-orang di sekelilingnya menegur karena terlalu banyak menghabiskan waktu dalam penggunaan internetnya berlebihan namun mengabaikan teguran tersebut, Aplikasi yang digunakan dalam internet mencakup aplikasi *Vidio streaming, social media, searching, e-mail. Game online, e-commerce*. Delapan subjek diantaranya merasakan bosan, cemas serta merasa ada yang hilang dari hidupnya jika tidak dapat mengakses internet. Sebanyak tujuh subjek merasa terganggu karena menggunakan internet mulai menimbulkan permasalahan untuk menunda menyelesaikan tugas-tugas akademik dan mengalami gangguan dalam kehidupan sosial.

Dari data Wawancara awal menunjukkan bahwa delapan dari sepuluh subjek tersebut mengalami kecanduan internet. Para subjek mengalami kesulitan mengontrol menggunakan internet dengan tepat sesuai kebutuhan sehingga menghabiskan waktu untuk *online*, merasa bosan dan cemas jika tidak *online*, karena sering *online* membuat tidak memperdulikan tugas yang seharusnya diselesaikan, penurunan sosial, penurunan kesehatan hal ini menunjukkan bahwa menggunakan internet seharusnya dibatasi.

Dampak kecanduan internet yaitu menurunnya kualitas interaksi sosial, gangguan kesehatan, penurunan performa akademik remaja, imunitas tubuh terganggu karena kurang tidur disebabkan penggunaan internet berlebihan, perkembangan tubuh terhambat dan kualitas hubungan dengan keluarga menurun bahkan dapat menjadi buruk (Hartanto, 2017). Jika mahasiswa mengalami kecanduan internet dalam jangka pendek diawali mengabaikan tugas-tugas akademik sebagai mahasiswa jika hal tersebut dibiarkan secara terus menerus

dalam jangka waktu panjang mahasiswa akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan imunitas tubuh menurun serta gangguan kesehatan hingga menyebabkan kesulitan menyelesaikan pendidikan akademis dengan tepat waktu. Mahasiswa mempunyai fungsi sebagai agent perubahan untuk masyarakat dan dunia tetapi jika mahasiswa mengalami kecanduan internet, mahasiswa tersebut tidak akan bisa menjadi agent perubahan untuk masyarakat karena tidak berkonsentrasi penuh terhadap ilmu akademis yang dipelajari karena perhatiannya tertuju pada internet. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan internet menurut (Young 2015) yaitu. 1); Faktor Aktualisasi diri. 2); Faktor kontrol diri 3); Faktor Kesepian 4); Faktor *fear of missing out* 5); Faktor *Big five* kepribadian.

Berdasarkan dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet peneliti menemu bahwa kontrol diri menjadi hal yang penting untuk diteliti yang berdasarkan data awal penelitian bahwa Mahasiswa kesulitan mengontrol menggunakan internet .Kontrol diri yang kurang telah dibuktikan sebagai salah satu prediktor konsisten penggunaan internet berlebihan di berbagai penelitian (Larose, Lin & Eastin 2003). Menerima hiburan serta rasa senang dari internet yang dapat menyebabkan penggunaan internet secara berlebih, didasari mahasiswa menggunakan internet secara berlebihan setiap hari akan kesulitan dalam mengontrol perilaku penggunaan internet menjadikan internet sebagai tempat menerima hiburan sehingga menyebabkan penggunaan internet secara berlebihan. Seorang Mahasiswa mengalami penurunan dalam belajar, penurunan indeks prestasi kumulatif dan membolos dikarenakan tidak dapat mengontrol penggunaan internet yang menyebabkan terajadinya kecanduan internet (Young, 1996).

Dari data awal penelitian yang dilakukan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengenai kecanduan internet terungkap bahwa 8 dari 10 subjek Mahasiswa Universitas Mercu Buana mengalami kecanduan internet, Penelitian ini menfokuskan kepada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta agar memahami cara mengontrol penggunaan internet agar terhindar atau mengurangi kecanduan internet. karna hal tersebut peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian sebelumnya mengenai Fenomena kecanduan Game Online di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, menghasilkan data bahwa 70,8%seluruh subjek penelitian Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengalami Kecanduan Game Online (Recky, 2017). Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik, memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri yang baik di lingkungan sosialnya (Dariyo, 2004).

Menurut Chaplin (2011) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri serta kemampuan untuk menekan atau membatasi tingkah laku yang impulsif. Wallston (dalam Sarafino, 2006) menyatakan bahwa kontrol diri adalah perasaan individu mampu membuat keputusan dan tindakan yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Averiiil (dalam Ghufron & Rini, 2010) menjabarkan aspek-aspek mengenai kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, mengontrol keputusan, Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan Kemampuan untuk memilih hasil atau suatu tindakan.

Penelitian Herlina (2004) mengenai hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet di Yogyakarta menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Hasil penelitian yang dilakukan Ningtyas (2012) tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Semester lima Universitas Negeri Semarang tahun 2010.

Teknologi internet diciptakan untuk membantu kehidupan manusia dalam berbagai hal seperti bertukar informasi, komunikasi, transaksi, dan hiburan. Ada beberapa aktivitas yang dapat dilakukan melalui internet, seperti *surfing, emailing, downloading, social networking, blogging, navigating in virtual worlds, gaming, chatting* (Correa et al., 2010). Fasilitas yang ditawarkan oleh internet mampu membuat manusia menjadi terpengaruh untuk menikmati seluruh fasilitas yang ditawarkan oleh internet, sehingga semakin sering menghabiskan waktu beraktivitas dengan internet. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa mengakses aplikasi yang tidak relevan dengan pelajaran (Young, 1996). Kontrol diri menjadi hal dasar yang harus dimiliki individu ketika menggunakan teknologi internet. Mengontrol keputusan ketika menggunakan internet dengan cara menentukan tujuan sebelum menggunakan internet, mengontrol perilaku pada saat menggunakan internet dengan berhenti menggunakan internet ketika waktu yang dihabiskan menggunakan internet semakin bertambah, mengontrol kognitif dengan cara menafsirkan keadaan/peristiwa ketika individu sudah terlalu sering

menghabiskan waktu menggunakan internet dan mengantisipasi untuk terhindar penggunaan internet berlebihan yang mampu menyebabkan kecanduan internet. Ada mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah. Penggunaan internet yang sedang-sedang saja dan terkontrol paling tepat berfungsi untuk menangani/menghindar kecanduan internet (Greenfield, 2001).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa kontrol diri berhubungan dengan kecanduan internet Namun perlu dikaji lebih lanjut mengenai permasalahan tersebut. “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Manfaat penelitian dapat dilihat secara teoritis maupun praktis. Berikut merupakan manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Memperkaya kajian penelitian Psikologi, terutama pada bidang psikologi klinis mengenai kontrol diri dengan kecanduan internet pada Mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Jika hipotesis penelitian ini diterima diharapkan dapat bermanfaat bagi Mahasiswa yang menggunakan internet atau mengalami kecanduan internet agar mampu untuk mengontrol diri ketika menggunakan internet.

