

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin pesat membawa perubahan dalam segala lapisan masyarakat. Aktivitas manusia yang semakin berkembang, mendorong munculnya berbagai penemuan baru, termasuk dalam bidang teknologi yang dimanfaatkan sebagai sarana dalam berkomunikasi. Hal ini ditandai dengan munculnya berbagai macam teknologi, salah satunya yaitu internet. Internet selain digunakan sebagai sarana dalam berkomunikasi, juga sebagai sarana dalam mencari informasi dan pemenuhan kebutuhan hiburan. Kehadiran internet oleh masyarakat lebih dimanfaatkan sebagai media dalam bersosialisasi, karena dengan media sosial masyarakat dapat dengan bebas berkelana ke berbagai belahan dunia untuk mencari berbagai informasi, serta berkomunikasi dengan orang lain tanpa adanya hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu (Soliha, 2015). Perkembangan ini mengakibatkan munculnya berbagai konsekuensi dari penggunaan internet, di antaranya adalah kecanduan terhadap internet atau yang lebih dikenal dengan istilah kecanduan internet (Suprpto & Nurcahyo, 2015).

Menurut Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2018), kecanduan internet dapat diartikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan internetnya, yang menyebabkan gangguan pada psikologis, sosial, akademik, dan pekerjaan dari individu tersebut. Young (1996), mengemukakan aspek kecanduan

internet yang terdiri atas 1) ciri khas (*salience*), yaitu pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet, berkhayal atau berfantasi mengenai internet; 2) penggunaan yang berlebih (*excessive use*), yaitu penggunaan internet yang berlebihan biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupan; 3) pengabaian pekerjaan (*neglect to work*), yaitu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas internet, sehingga produktivitas dan kinerjanya menurun karena berinternet; 4) antisipasi (*anticipation*), yaitu menggunakan internet sebagai coping dari masalah, yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata; 5) ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*), yaitu ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan internet, baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu; 6) dan mengabaikan kehidupan sosial (*neglect to social life*), yaitu mengabaikan kehidupan sosialnya, yaitu sengaja mengurangi kegiatan sosial atau relasi demi mengakses internet.

Menurut Young dan de Abreu (2017), seorang individu dikatakan mengalami kecanduan internet apabila individu tersebut menghabiskan waktu lebih dari 20 jam per minggu untuk menggunakan internet. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh HootSuite dan *We Are Social* pada awal tahun 2019, dikatakan bahwa Indonesia berada pada urutan ke lima sebagai negara dengan tingkat kecanduan internet tertinggi di dunia. Rata-rata waktu yang dihabiskan oleh penduduk Indonesia pada setiap hari untuk menggunakan internet adalah 8

jam 36 menit, atau lebih dari 60 jam per minggu. Selain itu, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019, jika dilihat rata-rata jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menggunakan internet dalam sehari, presentase tertinggi waktu yang digunakan adalah 8 jam ke atas, dengan jumlah 19,6%. Selain itu, Mohammadkhani, Alkasir, Pourshahbaz, Dehkordi, dan Sefat (2017), menemukan bahwa berdasarkan hasil survei yang dilakukan kepada remaja diberbagai negara, ditemukan bahwa di Yunani terdapat 11%, sementara itu di Korea Selatan berjumlah 7-10%, di Finlandia terdapat 7,4% pada perempuan dan 6,4% pada laki-laki, di China terdapat 9-11%, dan di Italian berjumlah 4,5% remaja mengalami kecanduan terhadap internet.

Menurut Young (dalam Young & de Abrue, 2017) mahasiswa adalah populasi yang paling berisiko mengalami kecanduan terhadap internet. Hal ini terjadi karena mahasiswa didorong untuk untuk menggunakan komputer, tinggal di asrama yang memiliki fasilitas internet, dan perangkat internet *mobile*. Menurut Young dan de Abrue (2017), kelompok remaja lebih berpotensi mengalami kecanduan internet dibandingkan dengan orang dewasa dengan presentase 55%. Pada umumnya, rentang usia tersebut berada pada kategori pelajar dan mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29 November 2018 di lingkungan kampus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta kepada dua orang mahasiswa. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dan observasi kedua pada tanggal 30 November 2018 yang bertempat

di kedai *Coffee Jomo* terhadap tiga orang mahasiswa. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa beberapa orang subjek tersebut sering menggunakan internet dengan intensitas yang cukup tinggi dan merasa bahwa dirinya tidak dapat hidup tanpa menggunakan internet. Penggunaan internet yang salah tersebut mengakibatkan individu tersebut mengalami ketergangguan dalam berbagai aspek dalam kehidupannya, diantaranya yaitu aspek psikologis, sosial, akademik dan pekerjaannya. Hal ini sejalan dengan definisi kecanduan internet yang dikemukakan oleh Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2018), yang menyatakan bahwa kecanduan internet diartikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan internetnya, yang menyebabkan gangguan pada psikologis, sosial, akademik, dan pekerjaan individu tersebut. Kriteria subjek yang diwawancara dan observasi adalah mahasiswa yang berusia antara 18-21 tahun yang berdomisili di Yogyakarta.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa lima orang subjek telah memenuhi aspek-aspek kecanduan internet yang dikemukakan oleh Young (1996). Aspek yang pertama adalah ciri khas (*salience*), yaitu memiliki pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet, berkhayal atau berfantasi mengenai internet. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, tiga dari lima orang subjek menyatakan bahwa subjek sering memiliki perasaan sangat mencolok terhadap internet, dan memiliki pikiran yang selalu terfokus pada kegiatan *online* yang dilakukan. Hal ini

menyebabkan terganggunya berbagai aspek dari kehidupan subjek, diantaranya yaitu aspek psikologis, sosial, akademik, dan pekerjaan.

Selanjutnya aspek penggunaan yang berlebih (*excessive use*), yaitu penggunaan internet yang berlebihan, biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi ditemukan bahwa empat orang subjek sering menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan internet, bahkan sampai berkurangnya waktu untuk beristirahat karena berbagai aktivitas *online*. Salah seorang subjek juga mengatakan bahwa sering menggunakan internet selama seharian penuh yaitu dimulai dari jam 6 pagi hingga jam 11 malam, sehingga dapat mengganggu aktivitas yang lain.

Aspek berikutnya adalah pengabaian pekerjaan (*neglect to work*), yaitu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas internet, sehingga produktivitas dan kinerjanya menurun karena terlalu sering menggunakan internet. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi ditemukan bahwa subjek sering tergoda untuk menggunakan internet pada saat sedang dalam proses perkuliahan atau saat sedang melakukan pekerjaan lainnya, sehingga hasil yang diperoleh menjadi tidak maksimal.

Aspek ke empat adalah antisipasi (*anticipation*), yaitu menggunakan internet sebagai *coping* dari masalah, yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata. Pada saat wawancara dan observasi, lima orang subjek mengatakan bahwa subjek sering menggunakan internet saat sedang memiliki suasana hati yang jelek atau kurang menyenangkan,

misalnya dengan mendengarkan musik melalui internet, menonton film, meng-*update* status, dan bermain *game online*. Hal ini menyebabkan subjek merasa bahwa memiliki ketergantungan terhadap internet sehingga selalu melakukan aktivitas tersebut secara terus menerus ketika menghadapi masalah.

Selanjutnya yaitu aspek ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*), yaitu ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan internet, baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu. Berdasarkan wawancara dan observasi, ditemukan bahwa tiga dari lima orang subjek sering melewati batas waktu dalam menggunakan internet. Hal ini terjadi karena subjek tidak mampu mengontrol dan mengatur dirinya untuk menggunakan internet sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Akibatnya subjek merasa bahwa sering menggunakan internet dalam waktu yang cukup lama, dan sering mengabaikan berbagai pekerjaan lainnya demi menambah waktu penggunaan internetnya.

Aspek yang terakhir adalah mengabaikan kehidupan sosial (*neglect to social life*), yaitu mengabaikan kehidupannya, yaitu sengaja mengurangi kegiatan sosial atau relasi demi mengakses internet. Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa beberapa subjek mengatakan bahwa dengan kehadiran internet, subjek sering memilih mengabaikan keluarga, teman, pasangan dan orang sekitarnya. Hal ini menyebabkan subjek mengalami ketergangguan dalam lingkungan disekitarnya.

Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa lima orang subjek telah memenuhi seluruh aspek-aspek

kecanduan internet yang diungkapkan oleh Young (1996). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa subjek mengalami kecanduan internet.

Remaja sebenarnya diharapkan untuk dapat menggunakan internet dengan sewajarnya, sehingga tidak menimbulkan kecanduan. Menurut Suler (dalam Mutohharoh & Kusumaputri, 2014), seseorang seharusnya dapat menggunakan internet dengan sehat, yaitu dengan memadukan kehidupan nyata dan kehidupannya dalam internet, sehingga mampu membicarakan aktivitas *online* dengan teman-teman di dunia nyata. Dengan kehadiran internet, individu dapat lebih mudah dan cepat untuk memperoleh atau mengakses informasi apapun yang diperlukan (Anggraeni, Husain, & Arifin, 2014).

Kecanduan internet dapat menyebabkan berbagai permasalahan bagi individu yang mengalaminya. Hakim dan Raj (2017), mengemukakan bahwa kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, berkurangnya hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2018), individu dalam hal ini remaja yang mengalami kecanduan internet akan mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, pada hasil penelitian yang lain juga ditemukan bahwa remaja yang mengalami kecanduan internet juga memiliki karakter bekerja sama yang rendah (Dewi & Trikusumaadi, 2016).

Menurut beberapa penelitian terdahulu, ditemukan bahwa seorang yang mengalami kecanduan internet disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang menyebabkan kecanduan internet yaitu 1) kontrol diri yang rendah (Arisandy,

2009); 2) tipe kepribadian *introvert* (Anggraeni, Husain, dan Arifin, 2014); dan 3) *Psychological Well-Being* (Cardak, 2013).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan kecanduan internet pada seseorang adalah meningkatkan kemampuan pengelolaan diri atau manajemen diri (Mutohharoh & Kusumaputri, 2014). Teknik ini akan diberikan melalui suatu proses pelatihan. Setelah diberikan pelatihan manajemen diri, diharapkan seorang individu dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol diri. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu, maka semakin rendah risiko terjadinya kecanduan internet.

Palupi, Agustin dan Satwika (2018), berpendapat bahwa pelatihan manajemen diri diartikan sebagai proses pendidikan jangka pendek yang dirancang secara sistematis dan menggunakan prosedur untuk mempelajari, mempertahankan dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol dan mengevaluasi diri agar dapat membentuk lingkungannya, membangun motivasi diri, dan menentukan tingkah laku yang tepat di berbagai kondisi fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual dengan penuh tanggung jawab guna mencapai suatu tujuannya. Budiyani dan Martaniah (2011), menyatakan bahwa pelatihan manajemen diri dapat dilakukan dengan 5 tahap, yaitu 1) asesmen diri (*self-assessment*); 2) penetapan tujuan (*goal-setting*); 3) pemantauan diri (*self-monitoring*); 4) evaluasi diri (*self-evaluation*); dan 5) penguatan diri (*self-reinforcement*).

Seorang individu dapat mengalami kecanduan internet karena memiliki kemampuan manajemen diri yang rendah (Mutohharoh & Kusumaputri, 2014).

Menurut Palupi, Agustin, dan Satwika (2018), manajemen diri adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengelola dan mengatur dirinya sendiri. Kemampuan ini membantu seseorang untuk mengelola diri baik dalam pikiran, perasaan, maupun perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal kepada hasil yang diinginkan, diantaranya adalah kemampuan individu dalam mengontrol penggunaan internet.

Palupi, Agustin, dan Satwika (2018), berpendapat bahwa metode intervensi yang tepat untuk mengajarkan suatu kemampuan yang baru adalah pelatihan. Pelatihan akan memberikan pengetahuan, kemampuan, ketrampilan atau sikap yang relatif baru bagi peserta pelatihan dan akhirnya dapat mengaplikasikan hasil pelatihan yang diikuti dalam kehidupan sehari-hari sehingga individu mendapatkan produktifitas kinerja yang maksimal dalam setiap tugas (Mariyati, 2014). Maka daripada itu, pemberian ketrampilan manajemen diri akan dilakukan melalui proses pelatihan.

Dengan pelatihan manajemen diri, diharapkan seorang individu dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol diri. Arisandy (2009), mengatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu, maka semakin rendah risiko individu tersebut untuk mengalami kecanduan internet. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu, maka semakin tinggi risiko individu tersebut mengalami kecanduan internet. Berdasarkan hal tersebut, maka disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri berpengaruh terhadap kecanduan internet yang dialami oleh seorang individu.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan, yaitu apakah terdapat pengaruh pelatihan manajemen diri dalam menurunkan kecanduan internet pada remaja akhir?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen diri dalam menurunkan kecanduan internet pada remaja akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberi manfaat, antara lain sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi, memperkaya referensi ilmiah dalam bidang akademis, khususnya ilmu psikologi dan diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang terkait dengan masalah pengaruh pemberian pelatihan manajemen diri terhadap kecanduan internet.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan dalam upaya menurunkan kecanduan internet pada remaja akhir dengan menggunakan strategi intervensi berupa pelatihan manajemen diri.