

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emerging adulthood merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2013). Pada masa ini ditandai individu yang sedang mempelajari dan eksplorasi zona nyaman dalam hidupnya, hal ini dapat dilihat dari individu yang mencoba mengeksplorasi jalur karier yang ingin diambil, ingin melajang, hidup bersama atau menikah. Pada masa *emerging adulthood* ini individu juga mencoba lebih mandiri dan tidak tergantung dengan orang tua serta mencoba mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup sebelum membuat komitmen (Arnett, 2013).

Arnett (2013) juga menjelaskan lima karakteristik dari *emerging adulthood*, yang pertama yaitu eksplorasi diri (*the age of identity exploration*), merupakan masa dalam diri sebagian besar individu terjadi perubahan penting yang menyangkut identitas, khususnya dalam relasi romantis dan pekerjaan. Kedua yaitu ketidak stabilan (*the age of instability*), merupakan masa individu sering melakukan eksplorasi dalam hidup sehingga terjadi ketidak-stabilan dalam hal relasi romantis, pekerjaan dan pendidikan. Ketiga, fokus pada diri sendiri (*the self focused age*), merupakan masa individu fokus pada diri sendiri untuk mengembangkan pengetahuan, kemampuan (*skill*) dan memahami diri sendiri, sehingga kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain serta mengakibatkan individu memiliki otonomi

yang besar dalam mengatur kehidupannya. Keempat, ambiguitas (*the age of feeling in between*), merupakan masa individu tidak menganggap dirinya sebagai remaja ataupun sepenuhnya sudah dewasa dan berpengalaman. Kelima yaitu kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen (*the age of possibilities*), merupakan sebuah masa individu memiliki peluang untuk mengambil keputusan di dalam kehidupannya, sehingga individu akan melakukan eksplorasi dan eksperimen dalam memperoleh peluang untuk mencapai tujuan hidup. Dari kelima karakteristik *emerging adulthood* dapat ditarik kesimpulan bahwa individu tersebut menekankan dirinya belajar untuk mandiri serta percaya pada dirinya sendiri, berdiri sendiri dan mengekspresikan dirinya (Arnett, 2013).

Di masa sekarang ini, media menjadi bagian dari lingkungan sehari-hari bagi seluruh kalangan termasuk pada masa *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2013) dalam menjelaskan mengenai perkembangan tentang *emerging adulthood* tidak akan lengkap tanpa menjelaskan media apa saja yang mereka gunakan, seperti televisi, musik, film, majalah dan tidak terkecuali penggunaan teknologi seperti internet. Teknologi tentunya memberikan peran penting dalam kehidupan *emerging adulthood* dimana banyak proses belajar yang dilakukan tentunya menggunakan perkembangan teknologi saat ini dan akan memberikan pengaruh pada hasil belajar *emerging adulthood* (Jackson dalam Swanson & Walker, 2014). Hal ini dibuktikan oleh hasil survey yang menunjukkan tingginya penggunaan teknologi khususnya internet pada *emerging adulthood*. Di 13 negara di Eropa, Asia dan Amerika menunjukkan bahwa lebih dari 80% pengguna internet tertinggi berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun (*World Internet Project* dalam

Arnett, 2013). Di Indonesia, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia (PUSKASKOM) yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII, 2015) menunjukkan bahwa pengguna internet tertinggi di Indonesia berkisar dari usia 18 hingga 25 tahun atau *emerging adulthood*.

Terdapat beberapa tujuan *emerging adulthood* dalam menggunakan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Robert (dalam Arnett, 2013) mengatakan bahwa pengguna internet pada usia 18 hingga 25 tahun menggunakan internet untuk *games*, jejaring sosial, berita, belanja dan berbagai informasi lainnya. Tak hanya melihat dari tujuan penggunaan internet, ternyata dari segi tipe kepribadian pada *emerging adulthood* juga mendorong individu untuk mengakses internet. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Pranoto (2013) yang mengatakan bahwa terdapat tipe kepribadian *openness to experiences* yang tinggi pada *emerging adulthood* merupakan salah satu faktor pendorong individu pada *emerging adulthood* memiliki keinginan mencoba hal-hal baru untuk menambah pengalaman dan pengetahuan melalui internet.

Internet sebagai jaringan computer yang berkecepatan tinggi dapat membantu manusia untuk berhubungan dengan pengguna internet lainnya. Internet yang semula diciptakan untuk memberikan kemudahan manusia dalam memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya, ternyata dalam penggunaannya yang berlebihan juga dapat menimbulkan efek negatif. Idealnya individu dewasa awal yang dianggap telah melewati masa kematangan dalam berfikir mampu memiliki

kontrol diri yang baik dalam penggunaan *internet* Sternberg (dalam Papalia, 2008).

Menurut Sinnot (dalam Papalia, 2008) salah satu ciri perkembangan kognitif pada usia dewasa awal yaitu *awareness of paradox* yang artinya, kesadaran bahwa dalam memutuskan sesuatu dapat berakibat pada munculnya hal-hal yang bersifat paradoksal (bertentangan) misalnya positif atau negatif, untung atau rugi, salah satunya dalam hal ini internet. Berdasarkan hal tersebut, individu diharapkan dapat mengambil keputusan yang akan berdampak positif bagi dirinya, sehingga lebih bijak dalam penggunaan internet. Hal tersebut juga didukung oleh pendapat Sternberg (dalam Papalia, 2008) dimana individu dewasa awal seharusnya memiliki *self-management* yaitu kemampuan untuk motivasi dan mengorganisir waktu dan energi, sehingga individu mampu mengontrol diri dalam pemikiran dan tindakan serta fokus terhadap pencapaian di masa depan. Salah satunya individu mampu mengontrol diri dalam penggunaan internet dan fokus terhadap penyelesaian tugas-tugasnya.

Penggunaan internet ini juga berkaitan dengan salah satu karakteristik *emerging adulthood* yaitu eksplorasi diri seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Menurut Arnett (2013) pada masa *emerging adulthood* individu akan melakukan berbagai macam eksplorasi, salah satunya dengan menggunakan internet. *Emerging adulthood* akan menggunakan internet untuk membuat kontak dengan orang-orang muda lainnya dalam berbagai belahan dunia dengan mudah dan cepat, sehingga individu akan merasakan berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh internet serta sensasi-sensasi kesenangan setelah menggunakan

internet yang akan menyebabkan individu terus menggunakan internet. Melalui internet, individu pada *emerging adulthood* memiliki kesempatan untuk mempraktikkan komunikasi sosial dan akan menjelaskan identitasnya. Hal ini dilakukan untuk individu mencoba mendefinisikan identitasnya dan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Arnett, 2013).

Menurut Arnett, (2013) Individu yang berada pada masa *emerging adulthood* adalah individu berada pada masa tidak stabil karena mengadopsi berbagai pengalaman serta pengetahuan dari lingkungannya dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidupnya, Hal tersebut juga ditunjukkan ketika individu menggunakan internet. Individu melakukan eksplorasi jati diri dan eksperimen yaitu mencoba hal-hal baru untuk memperluas pengalaman dengan ikut serta menggunakan internet sebagai media untuk berkomunikasi. Individu pada masa *emerging adulthood* juga sangat terfokus pada dirinya sendiri sehingga akan sangat terserap dengan aktivitasnya dalam menggunakan internet dan akan memunculkan dorongan atau ketertarikan yang kuat untuk terus menggunakan internet, bahkan secara berlebih sehingga akan memunculkan perilaku kecanduan internet pada *emerging adulthood*.

Menurut Young (2010) *internet addiction* atau kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Sementara Griffiths (2015) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Menurut Young

(2017) kecanduan internet adalah ketidakmampuan individu dalam mengontrol perilakunya pada saat mengakses internet secara berlebihan.

Menurut Young (2010) kecanduan 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 dikehidupan 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 Young dan Rogers (1998) durasi penggunaan internet terbagi menjadi dua macam. Pertama penggunaan internet yang sehat, rata-rata penggunanya mengakses internet sebanyak 8 jam perminggu. Kedua, seseorang yang dianggap bermasalah adalah pengguna yang menghabiskan waktu untuk berinternet selama 38,5 jam perminggu. Artinya, individu yang mengakses internet lebih dari 8 jam perminggu sudah dikategorikan sebagai pengguna internet yang tidak sehat. Apalagi jika durasi penggunaan internet melebihi dari 38,5 jam perminggu.

Hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti, pada tanggal 5 Oktober 2019 peneliti melakukan wawancara kepada 50 subjek yang berusia 20

hingga 25 tahun yang menggunakan internet di lingkungan kampus Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diperoleh data 49 dari 50 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 satu sampai dua 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 di miliki seperti *instagram*, *whatshapp*, *facebook*, *youtube*, dan *line*. Subjek merasa tanpa internet maka akan ketinggalan informasi dan membuatnya merasa tidak nyaman. Berdasarkan hasil wawancara yang menunjukkan waktu yang digunakan untuk mengakses internet lebih banyak daripada untuk melakukan kegiatan lain menjadi indikator dari kecanduan internet karena penggunaannya yang berlebihan.

Menurut Basri (2014) kecanduan internet merupakan kajian yang penting untuk diteliti karena seseorang yang memiliki adiksi internet akan menunjukan 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.

Young (2017) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet yaitu gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet. Peneliti akan menggunakan faktor psikologis yang berupa kesepian. Menurut Montag dan Reuter (2015) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan 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. Tak hanya menjadi pelarian dari masalah, namun internet juga menjadi pilihan saat kesepian, Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Anuari (2018) yang mengungkapkan bahwa kesepian dapat mempengaruhi kecanduan internet pada remaja. Perbedaan antara penelitian ini dengan yang lainnya adalah pada penelitian Anuari (2018) menggunakan subjek remaja yang memasuki masa Sekolah Menengah Atas (SMA), sedangkan penelitian ini menggunakan subjek *emerging adulthood*. Dimana remaja yang memasuki masa SMA berusia 15-17 tahun sedangkan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang menandakan individu yang sudah melewati masa SMAnya.

Jika dilihat dari tugas-tugas perkembangan yang dialami pada tahapan *emerging adulthood*, dapat dikatakan bahwa *emerging adulthood* adalah tahapan perkembangan yang intens dan tidak stabil karena individu harus mengatasi semua upaya, keputusan, serta kegagalannya secara sendiri (Arnett, 2013). Sehingga apabila melihat tugas-tugas perkembangan yang dialami oleh *emerging adulthood* dapat memicu munculnya *loneliness* pada kelompok usia *emerging adulthood* (Atak, 2009).

Hasil wawancara awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 5 Oktober 2019 peneliti melakukan wawancara kepada 50 subjek yang berusia 20 hingga 25 tahun yang menggunakan internet di lingkungan kampus Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Menunjukkan bahwa 49 dari 50 subjek menyatakan bahwa cenderung sulit untuk memberikan semua informasi kepada orang lain sekalipun sudah saling mengenal. Subjek juga merasa canggung jika di hadapkan pada situasi baru atau memulai interaksi baru dengan orang lain. Subjek beranggapan bahwa semua masalah yang terjadi merupakan kesalahan dari diri subjek sendiri. Subjek juga sering merasakan tidak akan dapat melewati masalah yang terjadi di kehidupan. Beberapa subjek juga mengatakan bahwa lebih asik dan nyaman bila melakukan segala sesuatu sendirian di bandingkan dengan orang lain.

Kesepian adalah perasaan emosi yang dirasakan ketika individu beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil daripada apa yang individu tersebut inginkan, atau ketika individu merasa tidak puas dengan kehidupan sosial yang dijalannya (Baron & Byrne, 2002). Kesepian juga berarti adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan

terasing dan kurangnya hubungan sosial yang ada (Bruno, 2000). Menurut Rotenberg, Peplau and Perlman (dalam, Rotenberg & Hymel, 2008) kesepian adalah reaksi kognitif dan afektif individu terhadap ancaman dari hubungan sosial. Komponen kognitif yakni kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang telah terjalin, baik secara kualitas maupun kuantitas. Komponen afektif yakni pengalaman emosi negatif individu seperti kehilangan, kesendirian, dan disorientasi (Rotenberg & Hymel, 2008). Kesepian memiliki lima aspek tertentu yaitu, kurang keterbukaan diri, negativitas personal, merasa tersingkirkan dan sulit beradaptasi, minimnya waktu bersama orang lain, dan disertai afek negative (Baron dan Byrne 2002).

Suadirman (2011) menjelaskan kesepian yang dirasakan seseorang dapat menimbulkan perasaan terasing, tidak diperhatikan lingkungan disekitarnya, dan tidak ada seseorang yang bisa dijadikan tempat berbagi rasa, sehingga seseorang merasa sedih dan tidak berharga. Young (1996) juga memaparkan teori yang menguatkan ungkapan sebelumnya bahwa perasaan tidak berharga menyebabkan seseorang mengabaikan kehidupan sosial dan lebih memilih internet sebagai pelarian dari lingkungannya. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kesepian yang dialami oleh seseorang dapat menjadi pendorong untuk individu tersebut mengalami kecanduan pada internet.

Menurut Nigtyas (2012) penggunaan internet akan mengalami peningkatan ketika seseorang terus merasakan ketidakberhargaan dalam menjalani aktivitasnya. Kondisi ini menjadikan seseorang sulit untuk memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*-nya, sehingga tenggelam dalam

internet, tidak mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, dan sulit menyeimbangkan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya. Horrigan (2002) menyatakan bahwa seseorang yang menggunakan internet secara berlebihan akan berdampak buruk pada kesehatan, kehidupan, dan kinerja akademik.

Caplan (2003) menambahkan bahwa kehidupan yang harmonis membuat seseorang tidak akan merasakan kesepian. Keharmonisan didalam kehidupan juga menjadikan seseorang cenderung mengakses internet sesuai kebutuhan dengan durasi waktu penggunaan seminim mungkin (Arisandy, 2009). Erizka, Nadjmir & Usman (2016) menyatakan bahwa penggunaan internet yang tepat membuat seseorang lebih meluangkan waktunya dengan lingkup sosial, sehingga mengurangi celah untuk mengakses internet secara terus-menerus. Seseorang juga akan lebih bijak dalam memanfaatkan waktu yang ada dengan mencari informasi untuk menyelesaikan berbagai tugas akademiknya (Zulaicha & Sugiasih, 2011). Beberapa hal tersebut merupakan dampak positif bagi individu yang menggunakan internet secara bijak.

Menurut Mc Kenna (dalam Kim, LaRose, & Peng, 2009) kesepian secara langsung mempengaruhi individu untuk interaksi online, karena individu yang kesepian merasa bahwa mereka dapat berinteraksi dengan orang lain dan mengekspresikan diri lebih baik saat online dari pada saat mereka melakukannya secara langsung. Seseorang yang merasa kesepian akan menjadi pemalu dan memiliki kepercayaan diri yang rendah (Santrock, 2003). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung menjadi kecanduan internet

karena internet menjadi tempat pelarian dari perasaan tidak nyaman untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan (Andreou & Svoli, 2013). Friedman (2012) menyebutkan kesepian dalam waktu yang lama dapat menyebabkan depresi dan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Young & Rodgers (1998) diketahui bahwa depresi berkaitan dengan peningkatan penggunaan internet.

Santrock (2012) menyebutkan terdapat beberapa strategi yang dilakukan untuk mengatasi kesepian. Salah satu strategi yang banyak digunakan orang-orang untuk mengatasi kesepian adalah dengan melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka melupakan sejenak kesedihan yang ditimbulkan akibat kesepian dan salah satu kegiatannya adalah mengakses internet. Shaw & Gant (2002) menemukan bahwa meningkatnya penggunaan internet dapat mengurangi tingkat kesepian dan depresi. Hal ini disebabkan internet menyediakan dukungan, informasi, kegiatan yang menyenangkan dan kesempatan untuk menjalin hubungan interpersonal secara tidak langsung. Ketika individu merasa kesepian maka internet merupakan salah satu metode coping yang dipilih oleh individu.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari diadakan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis manfaat, yang pertama yakni manfaat teoritis dan yang kedua yakni manfaat praktis, sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi secara teoritis sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya. Khususnya penelitian yang terkait dengan hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet.

b. Manfaat Praktis

- 1) Manfaat praktis yang diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi yang akurat serta dapat menjadi pertimbangan bagi individu *emerging adulthood* dalam bersikap khususnya dalam memanfaatkan internet secara bijak. Serta manfaat praktis lainnya yaitu menambah wawasan peneliti mengenai keterkaitan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet dan selanjutnya dapat dijadikan bahan pertimbangan atau dapat di

kembangkan lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya serta dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

- 2) Manfaat praktis untuk subjek penelitian yang mengalami kecenderungan kecanduan internet mengetahui informasi yang lebih banyak lagi mengenai faktor apa saja yang dapat menjadi penyebab dari kecenderungan kecanduan internet. Sehingga informasi tersebut dapat digunakan untuk mengurangi tingkat atau mampu mempertahankan kondisi kecenderungan kecanduan internet agar tidak mengalami peningkatan dengan meminimalisir waktu mengakses internet serta lebih banyak melakukan interaksi dengan lingkungan sosial agar terjalin hubungan yang harmonis sehingga mampu mengontrol waktu menggunakan internet serta terhindar dari perasaan kesepian karena sudah memiliki keharmonisan di lingkungan sosial.

