

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Sejak diciptakan, internet terus memikat untuk dieksplorasi, digali, dikembangkan oleh para ahli dan pemerhati teknologi, serta semakin memikat untuk digunakan oleh pengguna (Rohaya, 2008). Di zaman yang serba modern ini internet telah berubah menjadi sebuah kebutuhan di berbagai kalangan masyarakat. Penggunaanya beragam, mulai dari kepentingan bisnis sampai hiburan. Internet berkembang pesat dan mudah digunakan baik anak-anak hingga orang tua. Remaja mengakses internet untuk memudahkan segala aktivitas di kehidupannya.

Menurut Hootsuite (2020) diketahui penggunaan internet di seluruh dunia mencapai angka 4,5 milyar orang. Angka ini menunjukkan bahwa pengguna internet telah mencapai lebih dari 60% penduduk dunia atau lebih dari separuh populasi bumi. Menurut APJII (2020) tahun 2019, jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat sekitar 17% atau 25 juta pengguna dan jumlah penggunaan internet di Indonesia tahun 2020 sudah mencapai 175,4 juta orang dari jumlah total penduduk Indonesia. Jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat sekitar 17% atau 25 juta pengguna dibanding tahun 2019 lalu.

Pemakaian internet diantaranya untuk sarana mencari data informasi, sarana hiburan melalui bermain *game online*, sarana komunikasi dengan menggunakan media sosial, bahkan untuk keperluan berbelanja dan berdagang banyak di antara individu yang menggunakan *shopping* secara *online* di internet. Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini adalah remaja yang sibuk sendiri dengan *handphone* yang dimiliki untuk memperbaharui status atau memberi komentar walaupun individu sedang berjalan bersama dengan teman-temannya. Remaja rela menghabiskan waktunya untuk bermain internet dan memilih tidak bermain dengan temannya (Laili dan Nuryono, 2015).

Menurut Laili dan Nuryono (2015), kenikmatan dan kepuasanlah yang awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang yang mengalami kecanduan pada internet dapat menggunakan dalam waktu yang lama. Seseorang bisa dikatakan kecanduan internet jika penggunaannya bisa lebih dari tiga puluh menit dalam sehari atau jika dilihat dari frekuensinya maka penggunaannya bisa lebih dari tiga kali dalam sehari (Laili dan Nuryono, 2015). Banyaknya manfaat yang ada pada internet membuat penggunaan internet semakin meningkat setiap tahunnya.

Seiring berkembangnya zaman manusia tidak mampu terlepas dari internet karena merasa nyaman untuk menemukan sesuatu yang baru dalam internet, sehingga ada kemungkinan orang akan kecanduan internet. Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif (Laili & Nuryono, 2015). Orzack (2004) menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya di layar komputernya lebih menarik daripada kehidupan nyata sehari-hari. Menurut Young dan Abreu (2011) untuk mengetahui seseorang mengalami kecanduan internet dapat dilihat dari aspek-aspek kecanduan atau gejala kecanduan seseorang mengalami kecanduan yang internet terdiri dari empat aspek yaitu a) penggunaan berlebihan dengan karakteristik sering dikaitkan dengan hilangnya kesadaran waktu yang telah berjalan atau mengabaikan kebutuhan dasar, b) gejala penarikan diri karena tidak dapat menggunakan internet yang ditandai dengan gejala merasa begitu ketakutan dan cemas jika tidak dapat menggunakan atau mengakses internet, c) toleransi yaitu termasuk keinginan untuk memenuhi kebutuhan akan alat akses yang lebih baik, keinginan memperbanyak aplikasi *online*, dan hilangnya toleransi waktu penggunaan internet, d) dampak negatif berupa argumen, menimbulkan perilaku berbohong, prestasi menurun, isolasi sosial, dan kelelahan (Price, 2011).

Pada kesempatan ini, kenikmatan dan kepuasanlah yang awalnya dirasakan, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang yang kecanduan pada internet dapat menggunakannya dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, kecanduan internet menjadi salah satu penyebab dalam masalah penggunaan internet yang berlebihan.

Menurut Sussman, Lisha, dan Griffiths (2011) kecanduan internet terjadi pada orang-orang yang tidak dapat memilih untuk menghentikan atau melanjutkan suatu perilaku yang ditandai dengan kehilangan kontrol diri untuk menggunakan internet yang dapat merugikan diri sendiri. Menurut Elia (2009) penggunaan internet dapat terlibat dengan satu atau lebih masalah seperti masalah mengabaikan diri sendiri, terisolasi secara sosial secara langsung, menghindari orang, hilangnya produktivitas, masalah pernikahan, kecanduan seks, judi, penyalahgunaan internet di tempat kerja dan kegagalan studi. Pola penggunaan internet yang melampaui batas membuat individu memiliki waktu yang lebih banyak dalam bermain internet, kurang beristirahat, tidak mampu menjaga pola makan, merasa nyaman dengan internet hingga menyebabkan individu tidak ingin beraktivitas dengan lingkungan, menghilangkan kesepian dan menurunnya prestasi akademik (Ming, 2004).

Menurut Young (1998) karakteristik kecanduan internet meliputi beberapa hal berikut ini: perhatian tertuju pada aktivitas *online*; ingin bermain internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapat kepuasan; tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan kegiatan berinternet; merasa gelisah, tertekan, lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet; *online* lebih lama dari waktu yang direncanakan; menjadikan internet sebagai cara untuk melepaskan diri dari berbagai permasalahan atau melepaskan dari perasaan yang tidak menyenangkan; selalu kembali menggunakan internet walaupun sudah banyak menghabiskan; kecenderungan untuk menarik diri ketika *offline*; berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan orang terdekat, pekerjaan, pendidikan,

atau karir karena bermain internet; berbohong terhadap anggota keluarga untuk mengurangi tingkat hubungan bermain internet.

Terdapat efek buruk pada remaja apabila mengalami kecanduan internet seperti gangguan kesejahteraan psikologis, interaksi rekan dan keluarga menjadi berkurang, kinerja akademis yang buruk dengan ditunjukkan dengan adanya penurunan nilai akademis dan hambatan terhadap pencapaian tugas pengembangan psikososial serta mengalami gangguan dalam kehidupan seperti mengalami isolasi sosial. 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 yang tidak dikenal, pornografi dan game *online* (Hapsari dan Ariana, 2015). Individu yang menggunakan internet merasa nyaman saat menggunakannya dan menjadikannya sebagai pelarian dari masalah.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada remaja akhir berusia 17 tahun berinisial C dari Yogyakarta pada bulan Oktober 2020, ditemukan bahwa remaja ini mengidap kecanduan internet. C merasa senang ketika *online* (mengakses internet). Tetapi C merasa tidak senang, gelisah, tertekan, atau lekas marah ketika *offline* (tidak mengakses internet). C mengungkapkan bahwa hanya bisa bertahan sehari tanpa internet dan hari kedua pasti kembali *online* di hari berikutnya. C juga mengatakan bahwa tidak bisa membiarkan *smartphone*-nya tanpa kuota atau *wifi* yang digunakan untuk berinternet. Dengan adanya internet, C menganggap dirinya menjadi *up do date* dengan perkembangan terbaru di sekitarnya. C bahkan mengatakan bahwa bisa menghabiskan waktu untuk mengakses internet mencapai 12 jam dalam seharinya. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa penggunaan internet merupakan rutinitas yang selalu dikerjakan oleh C, tanpa internet C seperti merasakan ada yang kurang dalam dirinya, dari internet C

mendapatkan segala informasi terbaru yang terjadi. Internet menjadi kebutuhan primer bagi C dan membuat C menjadi kecanduan internet.

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). Young (1998) mengatakan bahwa adapun faktor yang menyebabkan kecanduan internet antara lain kontrol diri yang rendah, depresi dan kesepian, harga diri, dan kepuasan hidup. Terdapat ada dua faktor yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu kesepian dan harga diri.

Kesepian merupakan keadaan emosional yang membuat individu merasa terasing dari luar (Delisle, 1988). Individu yang mengalami kecanduan internet dapat mengurangi kecanduannya dengan tidak menjadikan internet sebagai pelarian dari masalah. Selain itu, kesepian juga dianggap sebagai pengasingan sosial yang salah satu yang penting dalam perkembangan psikologis pada remaja dan hasil penelitian juga menunjukkan perasaan kesepian pada perempuan lebih umum daripada kali-kali (Saleem, Tufail, Khan, dan Ismail, 2015).

Seseorang yang mengalami kesepian dapat dilihat dari dua aspek menurut Peplau (1988) diantaranya, a) kesepian sosial, terjadi ketika seseorang tidak memiliki kepuasan dan tidak diterima dalam lingkungan sosial sehingga menimbulkan rasa bosan dalam hubungan sosialnya (Moustakas, 2016), b) kesepian emosional didasarkan pada tidak adanya sosok pelengkap seperti orangtua maupun teman pada kehidupannya, sehingga menyebabkan seseorang menggunakan internet sebagai tempat mendapatkan apa yang tidak didapat dalam kehidupan nyata. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan individu yang merasa kesepian lebih menghabiskan waktu menggunakan internet untuk mengurangi kesepian. Maka dari itu,

keseharian berkaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang menjadi berlebihan (Hapsari dan Ariana, 2015).

Selain dari faktor keseharian yang menyebabkan remaja mengalami kecanduan internet yaitu harga diri. Harga diri juga cenderung dapat menyebabkan kecanduan internet pada remaja Aydm & Sari (dalam Senok-Durak dan Durak, 2011). Harga diri merupakan suatu pengalaman dan prasyarat dimana seseorang berusaha memenuhi agar dapat bertahan hidup dan harga diri juga ditandai dengan keyakinan individu dalam berpikir, keyakinan bahwa ada hak untuk individu dapat bahagia, layak dan pantas (Branden, 1992). Remaja dengan harga diri rendah biasanya akan mencari pengakuan dan perhatian dari orang lain terutama teman sebayanya. Sedangkan individu yang memiliki harga diri tinggi adalah seseorang yang memiliki kesadaran, konsep diri, tanggung jawab pada diri sendiri, individu memiliki ketegasan pada diri sendiri, mempunyai tujuan hidup, dan memiliki integritas pribadi.

Faktor keseharian dan harga diri dapat secara bersama-sama mempengaruhi atau memprediksi seseorang mengalami kecanduan internet. Menurut beberapa penelitian menunjukkan bahwa keseharian digambarkan dengan perasaan yang kurang dikarenakan adanya hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan (Sembiring, 2017). Pada beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan remaja dengan harga diri yang rendah cenderung menghabiskan waktu di jaringan sosial media dari pada remaja dengan harga diri tinggi dan seseorang yang memiliki harga diri rendah dapat menyebabkan seseorang kecanduan internet. Individu dengan harga diri yang negatif atau rendah, cenderung merasa keseharian. Hal ini dapat terjadi pada individu dengan kompetensi sosial yang kurang cakap sehingga menjadi penghalang baginya dalam mengembangkan relasi sosial yang hangat dan dalam mendapatkan dukungan sosial, sehingga kemudian mengalami keseharian dan menjadi lebih intens menggunakan internet (Nowland, Necka, dan Cacioppo, 2017).

Kesepian adalah ketika seseorang tidak memiliki kepuasan dan tidak diterima dalam lingkungan sosial yang menimbulkan rasa bosan dalam hubungan sosialnya (Moustakas, 2016). Kesepian didasarkan pada tidak adanya pelengkap dalam hidup seperti orangtua ataupun teman, sehingga menyebabkan seseorang menggunakan internet sebagai tempat untuk mendapatkan yang tidak didapatkannya di dunia nyata. Harga diri merupakan penilaian atau evaluasi mengenai dirinya sendiri, evaluasi itu dinyatakan dalam sikap menerima atau menolak diri sendiri dan ditandai dari sejauh mana individu itu yakin bahwa individu memiliki kemampuan, individu itu penting, individu itu berhasil dan berharga (Coopersmith, 1967). Sehingga individu yang memiliki harga diri rendah cenderung menghabiskan waktu menggunakan internet sebagai tempat untuk mencari penilaian terhadap dirinya.

Kota Yogyakarta merupakan kota pelajar yang memiliki daya tarik remaja untuk melanjutkan pendidikan yang lebih baik. Remaja yang bersekolah di kota Yogyakarta sebagian besar memiliki fasilitas yang berhubungan dengan internet. Sehingga di Yogyakarta memiliki tingkat penggunaan internet yang tergolong tinggi. Pada tahun 2002-2004 presentasi penggunaan internet sudah melebihi 24% dari jumlah penduduk. Tingginya penggunaan internet didukung karena banyaknya warung internet di Kota Yogyakarta (Darmanto, 2008).

Berdasarkan uraian di atas kecanduan internet pada remaja akhir tidak terlepas dari faktor-faktor yang menyebabkan individu mengalami kecanduan. Selain itu, kecanduan internet pada remaja akhir juga dilakukan dalam rangka menunjang rasa kesepian dan harga dirinya. Oleh sebab itu, berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet pada remaja akhir di Yogyakarta?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet pada remaja akhir di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran terhadap pengembangan ilmu psikologi umumnya dan khususnya untuk psikologi klinis, serta untuk mengetahui gambaran mengenai kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet pada remaja akhir.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk remaja yang menggunakan internet agar mengurangi kesepian yang dirasakan dan agar meningkatkan harga diri ketika menggunakan internet.