

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Kebahagiaan adalah idaman semua orang. Ini berangkat dari sebuah kehidupan yang normal. Oleh karena itu setiap manusia berusaha untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera baik kondisi fisik, sosial dan psikologisnya. Hal itu dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidupnya yaitu dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang meliputi fisik, sosial dan psikologi. Dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut terdapat permasalahan yang akan muncul sehingga menyebabkan terganggunya perkembangan psikologi seseorang (Prabowo, 2017).

Menurut Santrock (2002) tahap perkembangan manusia disertakan berbagai tuntutan psikologis yang harus dipenuhi, demikian juga pada masa remaja. Masa remaja adalah masa penolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati. Oleh karena itu pada masa ini ditemukan banyak permasalahan. Permasalahan yang muncul sering kali disebabkan karena ketidakmampuan remaja untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi, sehingga akan ditemukan dampak negatif, misalnya kegagalan dalam studi, penyimpangan perilaku, kriminalitas, dan lain-lain. hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja diantaranya adalah depresi, rasa cemas, rasa takut, dan hiperaktif (Nursidik, 2009).

Masa remaja adalah masa pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati (Hall dalam Santrock, 2002) oleh karena itu pada masa ini akan ditemukan banyak permasalahan. Permasalahan yang muncul seringkali disebabkan ketidakmampuan remaja untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, sehingga dari sini akan ditemukan beberapa dampak negatif, misalnya kegagalan dalam studi, penyimpangan perilaku, kriminalitas, dan lain-lain. hal ini tentu akan mempengaruhi kesehatan mental remaja. Gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh kaum remaja diantaranya adalah depresi, rasa cemas, hiperaktif, dan lain sebagainya (Nursidik, 2009).

Dalam teori Erikson, delapan tahap perkembangan terbentang ketika kita melampaui siklus kehidupan. Masing-masing tahap terdiri dari tugas perkembangan yang khas yang menghadapkan individu dengan suatu krisis yang harus dihadapi. Bagi Erikson, krisis ini bukanlah suatu bencana, tetapi suatu titik balik peningkatan kerentanan dan peningkatan potensi. Semakin berhasil individu mengatasi krisis, akan semakin sehat perkembangan mereka (Santrock, 2002).

Tumbuh dewasa tidak pernah mudah. Namun, masa remaja tidak bisa diartikan sebagai saat pemberontakan, krisis, penyakit, dan penyimpangan. Visi yang jauh lebih akurat mengenai masa remaja digambarkan sebagai waktu untuk evaluasi, pengambilan keputusan, komiyemen, dan mencaritempatnya di dunia. Kebanyakan permasalahan yang dihadapi kawula muda dewasa ini bukanlah kaum muda itu sendiri.

sebenarnya yang dibutuhkan para remaja adalah akses terhadap berbagai peluang yang tepat dan dukungan jangka panjang dari orang dewasa yang sangat menyayangi mereka (Santrock, 2002).

Remaja juga merupakan generasi penerus bangsa yang menentukan kelangsungan pembangunan negara. Sebagai sumber daya manusia, remaja memiliki potensi maksimal guna mewujudkan cita-cita bangsa sehingga, remaja memiliki peranan yang sangat penting (Purba, 2014). Dalam memberikan perlindungan dan bimbingan kepada remaja diperlukan kondisi mental yang sehat dan positif. Dengan adanya peranan penting remaja sebagai generasi penerus bangsa maka perlu adanya perhatian lebih terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Prabowo, 2017).

Kesejahteraan psikologis penting untuk dimiliki remaja. Hal ini ditunjukkan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akhtar (2009) bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi dapat membantu remaja untuk untuk mampu menumbuhkan emosi positif yang ada dalam diri individu, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan dengan melakukan kegiatan yang positif, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja.

Menurut Ryff, (dalam Prabowo, 2017) kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya dan merealisasikan potensi dirinya

secara berkelanjutan. Ryff juga mengkonstruksikan aspek-aspek kesejahteraan psikologis antara lain: 1) Penerimaan diri; 2) Hubungan positif dengan orang lain; 3) Kemandirian; 4) Penguasaan lingkungan; 5) Tujuan hidup; 6) Pengembangan pribadi.

Hasil penelitian Misero dan Hawadi (2012) menemukan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan berkomitmen terhadap pencapaian di bidang akademis. Dalam penemuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja tampak dari keberfungsian yang optimal pada seluruh aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, mampu menyelesaikan masalah, dan juga adanya keterhubungan secara sosial.

Namun pada kenyataannya, Walker (2002) menyatakan bahwa masalah yang terjadi pada masa remaja dapat menyebabkan konflik interpersonal, seperti *bullying*. Sebagai contoh, ditemukan bahwa 13 siswa SMA di Jakarta selatan dikeluarkan dari sekolah lantaran melakukan *bullying* terhadap juniornya (Prasetyo, 2015). Selain masalah interpersonal, terdapat juga masalah intrapersonal pada remaja, seperti depresi. Penderita depresi pada remaja menunjukkan perubahan perasaan, seperti tampak dalam kesedihan dan perasaan negatif (Beck dalam Sulastoyo, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti (2015) menemukan bahwa symptom depresi meningkat mulai dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Masalah mental memang bisa dialami siapa saja, termasuk remaja. Menurut sebuah studi, depresi dan kecemasan adalah masalah terbesar yang dihadapi remaja. Dikutip dari *CNN*, studi terbaru dari *California Healthy Kids Survey* (2019) menunjukkan, Bullying memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang bagi remaja. Remaja yang dirundung oleh teman-temannya karena alasan apapun memiliki dampak kesehatan mental jangka panjang yang lebih buruk daripada anak-anak yang diperlakukan buruk oleh orang dewasa. Bentuk masalah perilaku remaja dan depresi yang terjadi pada sebagian remaja mengindikasikan remaja yang kurang mampu menciptakan kesejahteraan psikologis yang baik.

dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai data awal yang efisien untuk mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan untuk mengetahui apa yang diharapkan responden. Berdasarkan skala yang dibagikan kepada remaja sekolah yang ada di lingkungan tempat tinggal peneliti diperoleh 3 dari 5 remaja sekolah yang menyatakan bahwa mereka bahagia dengan kehidupannya yang sekarang dengan aktivitas keseharian yang mereka jalani. menurut remaja tersebut kebahagiaan dikehidupannya itu ketika mereka terbebas dari permasalahan-permasalahan yang menimpa mereka seperti berkelahi dengan teman sebaya, dimarahi orangtua, dan tugas sekolah yang terlalu banyak. Subjek mengatakan jika dirinya sedang mengalami permasalahan

yang bagi dirinya sangat mengganggu kehidupannya, mereka cenderung melampiaskan ke apa yang mereka sukai seperti bermain internet seharian sampai subjek melupakan permasalahan yang sedang ia alami. Subjek juga mengaku bahwa dirinya dapat merasakan kesenangan sementara ketika ia sedang bermain internet dengan teman online nya.

Sejalan dengan data tersebut, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 5 remaja di Sedayu, Bantul, Yogyakarta pada tanggal 12 januari 2019 terdapat 3 diantara 5 remaja mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal itu dilaporkan berdasarkan beberapa aspek kesejahteraan psikologis yakni Penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, Kemandirian, Penguasaan lingkungan, Tujuan hidup, Pengembangan pribadi. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 remaja tersebut, semua mengaku bahwa subjek tidak puas terhadap dirinya sendiri, kurang percaya diri dengan dirinya salah satunya karena keadaan fisik yang dimiliki dan sering menyalahkan dirinya sendiri atas kegagalan yang diterimanya, hal ini berkaitan dengan aspek penerimaan diri.

Subjek mengaku bahwa hubungannya dengan orang lain kurang berjalan dengan baik, hal tersebut karena mereka kurang mempunyai kepercayaan terhadap orang lain. Serta kurang bisa terbuka terhadap teman dan kurang mampu membangun hubungan yang hangat, hal ini berhubungan dengan aspek hubungan positif dengan orang lain. remaja lain juga mengaku bahwa subjek sulit untuk mengambil keputusan karena kurang percaya pada diri sendiri sehingga mereka cenderung

membutuhkan orang lain untuk mengambil keputusan, hal tersebut berkaitan dengan aspek kemandirian. Kemudian berkaitan dengan aspek penguasaan lingkungan remaja mengaku cenderung kurang mampu memilih lingkungan yang tepat bagi dirinya dan cenderung ikut-ikutan dengan teman sebayanya. Selanjutnya remaja merasa bahwa mereka belum memikirkan cita-cita yang hendak dicapai, hal tersebut berhubungan dengan aspek tujuan hidup. Yang terakhir berhubungan dengan aspek pertumbuhan pribadi, remaja menyadari bahwa remaja mempunyai potensi dalam dirinya namun selama ini belum berusaha untuk mengembangkannya secara maksimal. Oleh karena itu, remaja cenderung masih labil dalam bertindak, namun selalu ingin mencoba hal-hal baru dan mendapat pengakuan atas jati dirinya selayaknya orang dewasa sehingga ketika remaja tidak mampu memilah berbagai informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya dengan baik dan benar, remaja cenderung melakukan kenakalan dan tidak kriminalitas remaja. Sedangkan, menurut Akhtar (dalam Prabowo, 2017) kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja.

Dari hasil wawancara diatas memberikan gambaran awal bahwa remaja yang diwawancarai memiliki kesejahteraan psikologis yang belum mencapai tingkat optimal. Apabila kita merujuk dalam pengertian kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989). Hal ini disebabkan karena remaja belum mampu mengatur dirinya sendiri dan

menjadi adaptif sesuai norma yang berlaku di lingkungan sekitar. Disisi lain, kondisi remaja yang belum stabil juga mempengaruhi terjadinya kenakalan remaja tersebut. Maka dari itu diketahui bahwa remaja yang belum stabil mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Akan tetapi remaja diharapkan memiliki kemampuan untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan hangat dengan orang lain dan memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial atau mengontrol lingkungan eksternal (Pabrowo, 2016).

Memiliki kesejahteraan psikologis yang baik tidaklah dapat dinilai begitu saja, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu kecanduan internet, dukungan sosial, memaafkan, work family conflict dan job insecurity (Cardak, 2013; Hardjo & Novita, 2016; Maulida & Sari, 2016; Sianturi & Zulkarnain, 2013; Nopiando, 2012). Pada penelitian ini, peneliti memilih kecanduan internet sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena penelitian yang menggunakan faktor kecanduan internet masih terlalu sedikit di Indonesia untuk dijadikan sumber referensi dan internet menyebabkan efek negatif keseluruhan pada kehidupan sehari-hari dan mengganggu kesejahteraan psikologis Rehman dkk, (2016).

Griffiths (1998) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Orzack (dalam Mukodim,

Ritandiyono & Sita, 2004) menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya di layar komputernya lebih menarik daripada kehidupan nyata sehari-hari. Berdasarkan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet adalah suatu kondisi seseorang yang merasa ketertarikan berlebihan dengan dunia maya sehingga membuat kenyamanan tersendiri ketika sedang *online*.

Adapun aspek-aspek kecanduan internet menurut Griffiths (1998) sebagai berikut : (1) *Salience*, Terjadi ketika penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. (2) *Mood Modification*, Mengarah pada pengalaman individu sendiri, yang menjadi hasil dari bermain internet. (3) *Tolerance*, proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan internet. (4) *Withdrawal Symptoms*, Menunjukkan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena pengguna internet dikurangi atau tidak dilanjutkan. (5) *Conflic / Control*, Mengarah pada konflik yang terjadi antara pengguna internet dengan lingkungan sekitarnya. (6) *Relapse*, Menunjukkan kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol.

Khouli (2013) mengatakan bahwa seseorang yang menggunakan teknologi terutama internet saat ini cenderung menggunakan jejaring sosial tanpa kontrol. Remaja pengguna internet juga merasa kurang puas serta memiliki banyak masalah seperti sering merasa sedih, merasa tidak bahagia, dan sering merasa bosan. Permasalahan yang menimbulkan

berbagai perilaku remaja seperti yang telah dipaparkan dapat mengganggu keseimbangan enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja saat ini mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang merupakan dampak dari adanya internet (Rideout, Foehr, & Roberts, 2010).

Menurut Cardak (2013) kecanduan internet membuat remaja selalu memikirkan internet dan tidak fokus pada diri sendiri maupun dengan orang lain. Remaja yang mengalami kecanduan internet cenderung tidak mau berinteraksi secara langsung dengan teman-temannya sehingga tidak mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Sesuai dengan pernyataan Ryff (1989) ciri individu yang tidak sejahtera psikologisnya yaitu individu yang sukar akrab, tidak peduli terhadap orang lain, tidak berkeinginan untuk membuat suatu kesepakatan untuk menjaga keterkaitan dengan orang lain dan tidak mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

Remaja yang sudah kecanduan internet cenderung sering menunda-nunda pekerjaan, menunda mengerjakan tugas, mengalami insomnia dan menurunnya prestasi belajar subjek karena ketika sedang bermain internet remaja merasa malas untuk belajar (Suprpto & Nurcahyo, 2005). Hal tersebut berkesinambungan dengan ciri remaja yang tidak sejahtera psikologisnya yaitu adanya perasaan terhenti, kurangnya keinginan untuk

terus tumbuh dan berkembang, merasa bosan dan tidak adanya ketertarikan dengan hidup dan tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik sehingga remaja yang demikian tidak bisa mengembangkan diri sendiri.

Menurut Cardak (2013) kecanduan internet mempengaruhi kesejahteraan psikologis, mahasiswa yang memiliki kecanduan internet yang tinggi maka kesejahteraan psikologis nya akan menjadi rendah. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa pengguna internet yang kecanduan memiliki kesejahteraan lebih rendah daripada pengguna yang tidak kecanduan (Wang, Luo, Bai, Luo, Gao, & Gao, 2013). Sejalan dengan penelitian sebelumnya Wang, et al (2013) mengungkapkan pengguna internet yang mengalami kecanduan berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan, meliputi harga diri yang rendah, kepuasan hidup yang rendah dan meningkatkan depresi.

Sejalan dengan uraian diatas dapat dilihat bahwa kecanduan internet merupakan hal yang perlu diperhatikan bagi pengguna internet karena memiliki dampak negatif yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik remaja dapat mengurangi dampak negatif penggunaan internet terutama kecanduan internet. Kesejahteraan psikologis sangat dibutuhkan remaja dalam proses perkembangannya. Oleh karena itu peneliti akan berfokus pada hubungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah terdapat hubungan antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan kecanduan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

- a. Secara teoritis, hasil penelitian dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu di bidang Psikologi, khususnya Psikologi perkembangan dan Psikologi Klinis terkait kesejahteraan psikologis remaja dan kecanduan internet.
- b. Secara praktis, menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi bagi remaja, orangtua, guru, dan sekolah tentang pentingnya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menghindari kecenderungan kecanduan internet.