BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Era digital yang berkembang pesat, teknologi informasi digunakan secara luas untuk memproses, mengolah, dan menganalisis data guna menghasilkan informasi yang relevan, cepat, jelas, serta akurat, sehingga mempermudah manusia dalam melakukan berbagai aktivitas (Simbolon & Nasution, 2025). Perkembangan tersebut turut mendorong pertumbuhan internet yang terus mengalami peningkatan seiring dengan kemajuan teknologi, yang juga didorong oleh semakin besarnya kebutuhan masyarakat terhadap informasi dan pengetahuan (Akmala, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini berlangsung sangat pesat dan telah menyebar luas di masyarakat, terutama pada kalangan remaja awal (Sari dkk., 2018).

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2026) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 235 juta jiwa atau 81,72% dari total populasi. Jumlah tersebut menunjukan peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya, sehingga menggambarkan bahwa penggunaan internet di Indonesia terus mengalami peningkatan. Selain itu berdasarkan data Menteri Komunikasi dan Digital (2025), sekitar 48% pengguna internet di Indonesia merupakan anak dan remaja awal di bawah usia 18 tahun, dengan rata-rata durasi penggunaan lebih dari 5 jam per hari.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Setiawan dan Dwikurnaningsih (2019), menyatakan bahwa internet kini menjadi bagian tak terpisahkan dalam studi dan pekerjaan, yang juga memengaruhi cara individu berkomunikasi, berelasi, berkreasi, berperilaku, dan mengambil keputusan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Faradilla (2020), bahwa saat ini remaja awal cenderung menggunakan internet lebih sering dibandingkan orang tua.

Menurut Hurlock (2002) menjelaskan bahwa masa remaja awal berada pada rentang usia sekitar 13 – 15 tahun. Rentang usia 12–15 tahun dimana mereka sedang pada tahap transisi meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha untuk tidak bergantung pada orang tua (Bawono, 2023). Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional sehingga cenderung memiliki emosi yang berfluktuasi dan belum stabil. Kondisi perkembangan tersebut menyebabkan remaja awal menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan dalam penggunaan internet.

Meskipun internet memberikan berbagai manfaat, penggunaan internet yang berlebihan pada remaja awal juga dapat menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah kecanduan internet. Sementara itu Young (2007) mendefinisikan kecanduan internet sebagai penggunaan internet secara kompulsif, yang ditandai dengan kesulitan dalam mengendalikan penggunaan internet. Tingginya penggunaan internet di kalangan remaja awal tidak selalu mencerminkan perilaku yang sehat, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Tanjung dan Rohmawati (2023) terhadap 110 remaja awal di Kota Medan menunjukkan bahwa 40% responden mengalami kecanduan internet, berdasarkan

hasil pengukuran menggunakan Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet (KDAI). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Dwikurnaningsih (2019), ditemukan bahwa kecanduan internet pada siswa kelas IX di SMP Kristen 2 Salatiga didominasi oleh kategori tinggi, dengan 47% siswa (40 siswa) termasuk dalam kategori tersebut.

Menurut Astati dan Marhan (2020) kecanduan internet merupakan perilaku ketergantungan yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan, yang dalam penelitiannya ditandai dengan penggunaan internet selama 7 jam atau lebih per hari. Untuk mendukung penelitian ini, peneliti telah melakukan wawancara pada tanggal 30 Oktober 2024 di Yogyakarta terhadap 11 remaja awal. Wawancara menggunakan panduan wawancara yang disusun berdasarkan enam aspek kecanduan internet menurut Young (2007) penggunaan instrumen pada responden Indonesia mengacu pada penelitian Prasojo dkk., (2018), yakni *salience*, penggunaan berlebihan, antisipasi, mengabaikan pekerjaan, kurang kontrol, dan mengabaikan kehidupan sosial.

Pada aspek *salience*, sebanyak 9 dari 11 subjek yakni RA, DN, MF, AL, KY, NR, YS, FA, dan PP, menyatakan bahwa mereka sering memikirkan aktivitas *online* meskipun sedang *offline*, terutama tentang media sosial, *game*, dan hiburan digital lainnya. Subjek HA dan SM mengaku lebih jarang memikirkan aktivitas online ketika *offline* karena memiliki kegiatan lain yang dilakukan. Pada aspek penggunaan berlebihan, sebanyak 9 dari 11 subjek yakni RA, DN, MF, AL, KY, NR, HA, FA, dan PP, mengaku sering menggunakan internet lebih lama dari waktu yang direncanakan, terutama saat bermain *game*, menonton *video*, atau

scrolling media sosial. Berbeda dengan subjek SM dan YS yang mengatakan kadang-kadang melebihi waktu yang direncanakan tetapi masih bisa mengatur waktu.

Pada aspek antisipasi, sebanyak 8 dari 11 subjek yakni RA, DN, MF, AL, KY, NR, HA, dan FA, menunjukkan adanya keinginan kuat dan menantikan untuk kembali *online* ketika tidak menggunakan internet, ditandai dengan perasaan gelisah, bosan, atau menunggu waktu tertentu untuk kembali *online*. Sedangkan subjek YS, SM, dan PP menyatakan tidak terlalu menantikan untuk online kembali karena dapat melakukan aktivitas lain. Pada aspek mengabaikan pekerjaan, sebanyak 7 dari 11 subjek yakni RA, DN, MF, AL, KY, NR, dan PP, mengaku pernah menunda atau mengabaikan tugas sekolah karena terlalu lama menggunakan internet untuk hiburan seperti bermain *game*, menonton *video*, atau scrolling media sosial. Subjek HA, YS, dan FA menyatakan bahwa internet kadang digunakan untuk membantu mencari informasi atau mengerjakan tugas sehingga tidak selalu mengganggu pekerjaan sekolah.

Subjek SM mengaku cukup jarang menunda tugas karena berusaha membatasi penggunaan internet. Pada aspek kurang kontrol, sebanyak 8 dari 11 subjek yakni RA, DN, MF, AL, KY, NR, HA, dan FA, mengaku pernah mencoba mengurangi waktu *online* namun gagal mempertahankannya dalam jangka waktu lama dan akhirnya kembali menggunakan internet lebih lama dari yang direncanakan. Berbeda dengan subjek YS, SM, dan PP yang mengatakan cukup mampu mengontrol penggunaan internet sehingga dapat membatasi waktu *online*. Pada aspek mengabaikan kehidupan sosial, sebanyak 7 dari 11 subjek yakni RA,

DN, MF, AL, KY, NR, dan FA, mengaku lebih sering menghabiskan waktu menggunakan internet daripada berinteraksi langsung dengan keluarga atau teman, sehingga interaksi sosial menjadi berkurang.

Subjek HA, SM, dan PP masih berusaha menjaga keseimbangan antara penggunaan internet dan interaksi sosial. Subjek YS mengatakan bahwa ia tetap sering bertemu dengan teman-temannya meskipun menggunakan internet cukup lama. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 11 subjek remaja awal, ditemukan bahwa keenam aspek muncul pada Sebagian besar subjek dengan tingkat kecenderungan yang berbeda-beda. Mayoritas subjek mengaku sering menggunakan internet melebihi waktu yang direncanakan, memikirkan aktivitas online meskipun sedang *offline*, serta mengalami kesulitan mengurangi durasi penggunaan internet.

Selain itu, sebagian besar subjek juga menunjukkan keinginan untuk kembali online ketika tidak menggunakan internet, pernah menunda tugas sekolah akibat penggunaan internet yang berlebihan, serta mengalami berkurangnya interaksi sosial karena lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya. Meskipun demikian, beberapa subjek masih mampu mengendalikan penggunaan internet dan menjaga keseimbangan antara aktivitas online dengan kegiatan akademik maupun interaksi sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan Kecanduan Internet telah terlihat pada sebagian besar subjek, meskipun intensitas kemunculan setiap aspek berbeda pada masing-masing individu.

Jika dimanfaatkan secara bijak, internet dapat menjadi sarana yang mendukung kegiatan pembelajaran, menyalurkan kreativitas, serta mendorong produktivitas remaja awal dalam berbagai bidang seperti seni dan pembuatan konten digital (Wulandari, 2022). Namun, penggunaan internet yang berlebihan hingga mengarah pada kecanduan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti terganggunya aktivitas belajar, interaksi sosial, serta aktivitas sehari-hari remaja awal (Sari dkk., 2018). Pengaruh penggunaan internet yang berlebihan memiliki dampak buruk yang akan timbul akibat penggunaan yang tidak terkontrol, yang memicu minimnya sosialisasi langsung, kemerosotan konsentrasi belajar, kecenderungan berperilaku negatif, dan maraknya penyebaran *hoax* (Rahma dkk., 2023). Selain itu, Astati dan Marhan (2020) menambahkan bahwa kecanduan internet dapat menyebabkan berkurangnya waktu yang dihabiskan untuk aktivitas lain, menurunnya komunikasi tatap muka, dan ketidakmampuan untuk beraktivitas secara produktif.

Berdasarkan penelitian Young & Rogers (1998), dirumuskan tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap kecanduan internet, yaitu: kegagalan pengendalian impuls; kesehatan mental (depresi); kebutuhan sosial dan pengakuan diri. Didukung dari hasil penelitian irawan dkk. (2020) yang dilakukan di sman 11 Bandung, pengendalian impuls atau kontrol diri merupakan faktor penting yang berhubungan dengan kecanduan internet pada remaja awal, lebih lanjut penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet, terutama pada remaja awal, yang kontrol dirinya masih belum sepenuhnya berkembang. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan Faradilla

(2020), menyatakan bahwa kemampuan kontrol diri pada remaja awal sangat penting dalam mengelola perilaku dan mengendalikan dorongan yang berpotensi membawa dampak negatif.

De Ridder dkk. (2011) mendefinisikan kontrol diri sebagai, kemampuan individu untuk mengendalikan respons internal serta menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. Selain itu, kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghambat impuls (*inhibitory self-control*), tetapi juga kemampuan untuk memulai dan mempertahankan perilaku yang mengarah pada pencapaian tujuan jangka panjang (*initiatory self-control*). Sejalan dengan penelitian Setiawan dan Dwikurnaningsih (2019), menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kecakapan individu dalam memahami situasi dirinya dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan kondisi yang ada. Kemampuan ini sangat penting untuk membantu individu menampilkan diri dengan baik dalam proses sosialisasi.

Dengan memiliki kontrol diri yang baik, individu dapat menahan diri dari perilaku yang tidak produktif, sehingga mereka dapat mencapai konsekuensi yang positif dan menghindari dampak negatif. Menurut Faradilla (2020), mengungkapkan bahwa gangguan Kontrol Diri pada remaja awal sering kali berhubungan dengan ketergantungan internet. Hal ini dijelaskan sebagai suatu kondisi di mana remaja awal mengalami kesulitan dalam mengendalikan keinginan untuk mengakses internet, meskipun tidak melibatkan penggunaan obat atau zat adiktif. Faradilla (2020), juga menjelaskan individu dengan kontrol diri

rendah cenderung kesulitan dalam mengarahkan dan mengatur perilaku, termasuk dalam penggunaan internet.

Individu kurang mampu mengevaluasi stimulus dan mempertimbangkan konsekuensi, sehingga sering kali tidak dapat membuat keputusan yang tepat terkait perilaku *online*. Hal ini didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2017) pada 30 remaja awal di pustaka digital, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan ketergantungan internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi pula ketergantungannya pada internet, dan sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah tingkat ketergantungan pada internet. Dengan demikian atas dasar uraian latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja awal?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian serta rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja awal. Selain itu manfaat penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan serta sumber informasi bagi perkembangan ilmu psikologi di bidang psikologi klinis, khususnya mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja awal.

2. Manfaat Praktis

a. Remaja awal

Diharapkan temuan ini dapat memberi wawasan dan pemahaman pentingnya dalam meningkatkan kontrol diri dapat membantu remaja awal terkhusus remaja awal mengatasi tantangan penggunaan internet.

b. Penelitian Selanjutnya

Selain itu untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi rujukan bagi studi lain dengan mengembangkan lebih mengenai kontrol diri dengan kecanduan internet dengan faktor lain yang dapat dijadikan variabel tambahan.