

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan survei oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024), penetrasi internet di Indonesia telah mencapai angka sebesar 79,5% dengan peningkatan 1,4% dari tahun 2023 (78,19%) dan 2,58% dari tahun 2022 (77,01%). APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menambahkan bahwa terdapat tren yang positif dalam peningkatan yang signifikan dari penetrasi internet Indonesia selama 5 tahun terakhir. Perkembangan teknologi ini memberikan banyak dampak bagi kemajuan negara, seperti meningkatnya produktivitas industri, memperluas budaya, memberikan pelajar kesempatan untuk berinovasi dan berkreasi serta menambah akses terhadap pengumpulan informasi (Pasla, 2024). Pengenalan budaya antar negara melalui online chatting dan kurikulum yang disesuaikan dengan kemajuan teknologi membantu Indonesia memperbesar kualitas SDM mereka. Infrastruktur di Indonesia pun menjadi lebih baik dan dapat dilihat dari pembangunan tol, bandara, bendungan dan infrastruktur digital (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2022).

Walaupun Indonesia menerima banyak dampak positif dari perkembangan teknologi, ada juga dampak yang merugikan dan bersifat negatif bagi negara. Pasla (2024) menulis bahwa karena kemajuan teknologi, privasi menjadi sulit untuk dijaga, nilai tradisional budaya yang memudar, banyak penyebaran berita yang palsu (hoax) dan kecanduan teknologi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecanduan teknologi yang dimaksud dapat dilihat dari seberapa seringnya seseorang menghabiskan waktu untuk menggunakan teknologi dan mengabaikan lingkungan nyatanya. Namun di Indonesia, adiksi internet tidak ditanggapi dengan

serius sekalipun perilaku adiktif ini mampu merugikan individu (Hendriyana, 2023).

Syahrianto (2021) mengutip seorang dokter spesialis jiwa dari Universitas Indonesia yang mengatakan bahwa Jakarta memiliki jumlah remaja dan dewasa kecanduan internet terbanyak di dunia, dengan persentase sebesar 31.4 (15% dewasa muda). Adiksi internet adalah keinginan kompulsif dari seseorang untuk menghabiskan waktu yang berlebihan di internet, bahkan sampai ke titik dimana individu tersebut mengabaikan hubungan, kesehatan ataupun pekerjaannya (Better Health Channel, 2011). Hal yang menentukan seseorang memiliki adiksi internet adalah jika mereka tidak sadar akan perilaku negatif mereka dan tidak ada niat ataupun usaha untuk menguranginya. Berdasarkan Vercillo (2020), adiksi internet terdiri dari 3 komponen penting yaitu perilaku penggunaan internet yang kompulsif (*compulsive internet behavior*), peningkatan toleransi (*growing tolerance*) dan timbulnya dampak negatif akibat penggunaan yang berlebihan (*problems caused by the addiction*). *Growing tolerance* dalam konteks ini bukan sekedar peningkatan toleransi atas penggunaan internet tetapi mengenai turunnyanya batasan regulasi diri untuk frekuensi penggunaan dan menyebabkan individu untuk mengabaikan penerapan regulasi diri. Di saat mereka berhenti menggunakan alat elektronik, mereka akan merasa gelisah (*withdrawal*).

Dikutip oleh Napitupulu (2021), adiksi internet akan menyebabkan penurunan pada beberapa area di otak dan akan mempengaruhi kapasitas memori serta cara seseorang berkonsentrasi, menentukan sebuah keputusan, mengendalikan diri, dan memiliki prestasi. Selain fungsi otak yang terganggu, individu juga akan

merasakan penurunan kesehatan secara fisik dan mental seperti kelelahan, kesepian, penglihatan terganggu dan rusaknya hubungan dekat.

APJII (2024) telah melakukan survei mengenai persentase pengguna internet di Indonesia dimana sebanyak 34,4% penduduk berasal dari generasi Z yang lahir pada tahun 1997-2012. Hal ini disebabkan karena selama masa pandemi, 91% anak Indonesia yang menetap dalam rumah memiliki akses terhadap internet. Perilaku adiktif ini disebabkan karena adanya *game online* yang memenuhi kebutuhan otonomi dan memberikan apresiasi kepada para pengguna dengan cepat (Syahrianto, 2021). Beberapa orang tua yang menyadari perilaku buruk ini justru mendorong anaknya untuk menjadi pecandu internet selama mereka tidak memilih untuk menjadi pecandu narkoba. Padahal kecanduan internet tidak lebih baik dari kecanduan narkoba karena kedua perilaku tersebut merusak otak.

Berkaitan dengan generasi Z, Erik Erikson (1963) memiliki teori yang dapat menjelaskan kecenderungan perilaku adiksi internet pada dewasa muda. Menurut Erikson (1963), kepribadian seorang manusia dapat berkembang dengan 8 tahap psikososial yang dimulai dari masa kekanakan hingga dewasa, tetapi tahap yang paling dipengaruhi oleh internet adalah tahap ke-6 yaitu *Intimacy vs. Isolation (young adulthood)*. Dalam masa ini, individu sudah melewati proses mencari identitas dan jati diri mereka yang sesungguhnya, serta sedang membangun hubungan yang berarti (Erikson, 1963). Para remaja telah menjadi lebih independen dan ingin memiliki komunitas yang cocok dengan dirinya agar mereka memiliki identitas diri dan arah hidup yang jelas. Seiring bertambah usia, mereka akan menjalin relasi dengan beragam orang dan berkomitmen dalam hubungan romantis.

Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi identitas dirinya akan merasakan kebingungan dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas. Erikson (1963) menyatakan bahwa mereka akan merasakan krisis identitas dan berpikir bahwa tidak ada kelompok sosial yang cocok dengan dirinya. Saat menjadi dewasa muda, individu akan kurang mampu menjalin hubungan bermakna dengan teman sebaya dan merasa kesepian, yang berkaitan erat dengan depresi dan kecemasan (Erikson, 1963). Agar para dewasa dapat menciptakan hubungan lebih banyak, mereka mencari koneksi melalui internet karena internet adalah salah satu sarana bagi individu untuk mengekspresikan dirinya seperti menceritakan informasi personal (Pisano, Mastropasqua, Cerniglia, Erru & Cimino, 2017). Individu yang merasa dirinya terisolasi secara sosial di dunia nyata menjadikan internet sebagai alternatif untuk mengekspresikan dirinya, dimana mereka bisa berinteraksi dengan beragam orang di *game online*, media sosial, maupun sarana hiburan lainnya.

Pada masa dewasa muda, mereka terlibat dengan penggunaan internet secara sering dikarenakan manfaat internet yang menguntungkan seperti untuk belajar, bersosialisasi ataupun berbisnis (Bintang, 2023). Keseharian mereka bersangkutan dengan menatap layar komputer ataupun laptop secara rutin, maka sulit untuk dikatakan jika seorang individu memiliki kecanduan internet atau tidak. Meskipun demikian, Young (1996) membedakan individu yang memiliki adiksi internet dengan yang tidak, yaitu dengan mengetahui apakah penggunaan internetnya memiliki durasi yang selalu meningkat serta tidak dapat dikendalikan. Tujuan dari penggunaan juga penting sebagai konteks, seperti mahasiswa yang

menggunakan internet untuk menyelesaikan tugas, penelitian dan berkomunikasi dengan dosen atau anggota kelompok (Pew Research Center, 2002).

Terdapat berbagai macam faktor yang terlibat dalam mempengaruhi adiksi internet, seperti faktor psikologis. Faktor ini melibatkan kecemasan, agresi, depresi, harga diri yang rendah serta impulsivitas (Chung et al., 2019). Selain faktor psikologis berikut, Cannito et al. (2022) juga menyebutkan bahwa kurangnya tingkat efikasi diri serta kontrol diri dapat menyebabkan individu lebih rentan terkena adiksi, karena kemampuan regulasi diri yang menurun. Dari sekian jenis faktor yang telah disebut, faktor yang ingin diangkat dalam penelitian ini adalah kontrol diri.

Kontrol diri menurut van Looij (2019) adalah serangkaian *executive functions* (keterampilan mental) yang memungkinkan individu untuk berkonsentrasi serta berpikir untuk mencapai suatu tujuan. Ada juga teori yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004) dimana seorang individu mampu mengesampingkan respons batin dari orang lain, menghentikan perilaku buruk yang biasanya dilakukan dan menahan dirinya dari melakukan perilaku buruk tersebut. Teori ini membahas mengenai berbagai macam dimensi, tetapi dimensi yang bersangkutan dengan penelitian ini adalah *inhibition* dan *initiation*. de Ridder, de Boer, Lugtig, Bakker dan van Hooft (2011) menjelaskan bahwa kontrol diri didasarkan oleh 2 dimensi yaitu *inhibition*– kemampuan mengabaikan impuls, dan *initiation*– kemampuan untuk menerapkan perilaku yang bersifat *goal-directed*.

1.2 Tujuan Penelitian

Li et al. (2021) serta Marini (2018) menyarankan penelitian selanjutnya untuk menggunakan sampel yang berbeda dari remaja seperti mahasiswa baru, mahasiswa non-tradisional (berusia lebih tua dari mahasiswa pada umumnya), dewasa muda, dan pekerja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mereplikasi studi mengenai pengaruh dari kontrol diri terhadap adiksi internet pada individu dewasa muda di Indonesia. Dewasa muda dalam penelitian ini memiliki rentan umur 19 hingga 29 tahun sesuai teori Erikson (1963). Tujuan penelitian ini dilakukan terhadap partisipan dengan kriteria umur tersebut adalah karena pemuda di rentang umur ini sangat aktif dalam dunia internet dan menjadi populasi pengguna internet terbanyak di Indonesia, sesuai dengan data dari Syaharani (2023).

Selain itu, dengan perkembangan digital Indonesia yang pesat, banyak pemuda di Indonesia sudah familiar dengan internet karena keseharian mereka selalu terlibat dengan alat elektronik (Bintang, 2023). Mereka adalah populasi yang memiliki potensi tertinggi untuk menjadi pecandu penggunaan internet karena mereka memenuhi kebutuhan dari tahap psikososial yang ke-6 (*Intimacy vs Isolation*) melalui pertemanan secara *online*. Jika individu memiliki adiksi internet, kesehatan tubuh serta konsentrasi dan kemampuan *decision-making* mereka akan menurun (Napitupulu, 2021). Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa signifikan kontrol diri dapat mempengaruhi adiksi internet pada dewasa muda.

Berdasarkan pemaparan kasus dan masalah, penelitian ini telah menyusun sebuah hipotesis dimana:

H0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan adiksi internet pada individu dewasa muda di Indonesia.

H1 : Ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan adiksi internet pada individu dewasa muda di Indonesia.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberi wawasan mengenai pemahaman dari hubungan variabel independen yaitu *self-control*, terhadap variabel dependen yaitu *internet addiction*. Penelitian ini dapat menambahkan pemahaman mengenai ilmu psikologi, khususnya adiksi internet dan kontrol diri. Sementara itu, manfaat praktis yang didapatkan dari penelitian ini adalah peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penggunaan internet secara bijak dan mengetahui resiko dari penggunaan teknologi yang berlebihan. Hasil dari penelitian ini pun dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan intervensi maupun mencegah keparahan dari perilaku kecanduan internet serta memberikan bantuan peningkatan kontrol diri pada individu yang membutuhkannya.