

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sejak beberapa dekade terakhir teknologi informasi dan komunikasi digital, khususnya internet mengalami perkembangan yang pesat, baik dari segi pengembangan teknologi maupun penggunaannya. Modernisasi yang didukung oleh kemajuan teknologi informasi ini membawa dampak bagi manusia lebih dari yang dibayangkan. Kehadiran internet menyediakan akses tak terbatas untuk memperoleh informasi, melakukan komunikasi secara online, hiburan, hingga memperoleh peluang bisnis, seperti transaksi jual-beli via *e-commerce* sampai melakukan kegiatan bisnis lainnya.

International Telecommunication Union (ITU) membeberkan fakta bahwa pada tahun 2022, hampir 66% populasi dunia atau sekitar 5,3 miliar orang menggunakan internet. Jumlah ini naik sebesar 400 juta orang dibandingkan tahun sebelumnya, yang hanya mencatat pengguna internet global sebesar 4,9 miliar orang. Sedangkan di Indonesia, jumlah pengguna internet dalam setahun terakhir tercatat naik sebesar 10 juta pengguna hingga menyentuh angka 212,9 juta pengguna. Selaras dengan fakta tersebut, Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia atau APJII (2023) menyebutkan bahwa 78,19% dari total penduduk di Indonesia aktif menggunakan internet. Jumlah ini meningkat dibandingkan sebelumnya, dimana pada tahun 2022 hanya tercatat sebesar 77,02%. Data ini menunjukkan bahwa penggunaan internet semakin berkembang seiring berjalannya waktu. Bahkan, banyak ahli yang setuju bahwa kini internet telah melebur menjadi budaya dan menyatu dengan manusia, bertransformasi menjadi media yang krusial untuk komunikasi, sosialisasi, dan pendidikan (Setyawan & Masykur, 2022; Koyuncu, dkk., 2014; Kaess, dkk., 2014).

Penggunaan internet yang semakin masif saat ini, tidak terlepas dari pergeseran zaman, dimana internet telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari yang memfasilitasi koneksi global dan menciptakan peluang baru dalam berbagai bidang. Hal ini menghadirkan dinamika baru dalam kehidupan dan menciptakan perubahan yang signifikan terhadap cara individu berinteraksi, belajar, bekerja, maupun aktivitas kesehariannya yang lain. Tak hanya bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, internet juga menawarkan kemudahan dalam akses penggunaannya. Kemudahan dan keragaman fitur yang ada di internet meningkatkan jumlah pengguna dan durasi dalam mengakses internet. Dalam Survei Penetrasi dan Perilaku Internet 2023 yang dilakukan APJII (2023), diketahui bahwa sebanyak 63,74% pengguna internet rata-rata menggunakan internet dengan durasi pemakaian selama 1-5 jam perhari, sedangkan 22,44% pengguna mengaku menggunakan internet selama 6-10 jam sehari. Sedangkan durasi penggunaan internet diatas 10 jam biasanya dilakukan oleh 7,14% pengguna dan sebanyak 6,68% pengguna internet hanya menggunakannya dengan durasi kurang dari satu jam sehari.

Dari hasil survei yang sama, ditemukan juga fakta bahwa mahasiswa dan pelajar merupakan populasi terbesar pengguna internet dengan angka penetrasi internet sebesar 98%. Tidak dapat dipungkiri bahwa internet sudah tidak asing lagi di kalangan mahasiswa yang tergolong sebagai *digital native*, yaitu generasi yang terlahir ketika teknologi digital tengah berkembang pesat (Prensky, 2001). Menurut Setyawan dan Masykur (2022), kehidupan sehari-hari mahasiswa tidak lagi dapat dipisahkan dari internet karena banyak tugas akademis dan proses pembelajaran yang difasilitasi oleh fungsi internet. Pembelajaran daring telah banyak berkembang dan terus berlanjut, dimana para pengambil kebijakan di Indonesia menetapkan bahwa pembelajaran daring akan terus berkembang secara integratif dengan pembelajaran luring.

Internet memang telah membudaya di kalangan mahasiswa. Baik sebagai pendukung media pembelajaran, maupun memberi sumbangsih dalam tujuan non-akademis yang dikehendaki oleh penggunanya. Mahasiswa biasanya mengakses internet dengan tujuan mencari materi perkuliahan, mengerjakan tugas, berkomunikasi

dengan orang lain, mencari hiburan, berbelanja online, bermain game, dan lain-lain (Wahjoe dan Hamdan, 2022). Internet seolah hadir sebagai solusi atas berbagai permasalahan terkait digitalisasi di lingkup perkuliahan saat ini dengan segala kemudahannya. Namun, seiring dengan meningkatnya ketersediaan dan aksesibilitas internet, beberapa individu mengalami masalah dalam mengatur penggunaan internet mereka dimana penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali dapat menyebabkan masalah yang serius.

Hasil riset Cheng dan Li (2014) menunjukkan bahwa sekitar 182 juta jiwa pengguna internet mengalami kondisi penggunaan internet yang bermasalah, dimana durasi waktu penggunaan internet begitu tinggi sampai mengesampingkan kebutuhan seperti makan dan minum serta aspek lain dalam kehidupan pribadi. Penggunaan internet yang tidak seimbang atau bermasalah dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, meliputi perilaku yang merugikan individu secara psikologis, sosial, atau fungsional. Penggunaan internet yang cenderung menimbulkan permasalahan serius bagi penggunanya disebut sebagai *Problematic Internet Use* atau Penggunaan Internet yang Bermasalah. *Problematic Internet Use* (PIU) atau penggunaan internet yang bermasalah merujuk pada perilaku yang maladaptif pada individu terkait penggunaan internet yang mengakibatkan konsekuensi kognitif dan sosial, termasuk konsekuensi akademik, profesional, dan sosial individu (Caplan, 2010). Penggunaan internet yang bermasalah adalah suatu istilah yang mencirikan kecenderungan yang berlebihan dan berdampak negatif dalam menggunakan internet, seperti kecanduan, kesulitan membatasi waktu penggunaan, dan gangguan pada fungsi sosial, akademik, atau pekerjaan akibat penggunaan internet yang tidak wajar. Penggunaan internet yang bermasalah umumnya didasari oleh kesulitan untuk berhenti menggunakan internet, yang biasanya disebabkan karena anonimitas, kenyamanan, dan aksesibilitasnya, serta potensi penggunaannya sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah kehidupan nyata (Kardefelt-Winther, 2014).

Untuk mengeksplorasi fenomena penggunaan internet yang bermasalah di kalangan mahasiswa, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan

wawancara terhadap beberapa responden. Pemilihan responden menggunakan teknik *non-probability sampling*, yang memungkinkan peneliti mengambil data dari responden yang memenuhi kriteria subjek penelitian yang telah ditentukan peneliti sebelumnya (Azwar, 2010). Kriteria responden untuk studi eksploratif ini yaitu mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang aktif menggunakan internet. Wawancara ini dimaksudkan untuk mempertajam temuan mengenai kecenderungan penggunaan internet yang bermasalah terhadap mahasiswa aktif perguruan tinggi. Responden berjumlah 5 orang dan berasal dari perguruan tinggi yang berada di Indonesia, seperti Universitas Negeri Semarang, Institut Teknologi dan Bisnis Semarang, Politeknik Negeri Semarang, dan Universitas Terbuka. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan teori Caplan (2010) mengenai dimensi yang menggambarkan penggunaan internet yang bermasalah pada diri seseorang, seperti: adanya keyakinan bahwa individu akan merasa lebih aman, percaya diri, dan nyaman melakukan interaksi interpersonal secara online (*Preference for Online Social Interaction/POSI*), kecenderungan menggunakan internet untuk mengatur suasana hati (*mood regulation*), pemikiran untuk terus-menerus online (*cognitive preoccupation*), perilaku penggunaan internet yang kompulsif (*compulsive internet use*), dan mengalami dampak negatif karena menggunakan internet secara berlebihan (*negative outcomes*).

Dari hasil wawancara singkat tersebut ditemukan bahwa empat dari lima responden memiliki kecenderungan mengalami penggunaan internet yang bermasalah. Keempat responden mengaku merasa lebih nyaman berinteraksi melalui dunia maya dibandingkan interaksi tatap muka, dan cenderung terus-menerus menggunakan internet, baik dalam pikiran maupun perilakunya. Kecenderungan penggunaan internet yang berlebihan tersebut membuat keempat responden merasakan dampak negatif pada kehidupan sehari-harinya, baik dalam perkuliahan maupun kehidupan sosialnya. Namun, seluruh responden sepakat bahwa mereka menggunakan internet untuk mengatur suasana hati, misalnya dengan menonton video secara online, atau bermain sosial media. Sehingga, dapat dikatakan bahwa satu responden tidak terindikasi mengalami penggunaan internet yang bermasalah karena penggunaannya

masih dalam batas wajar, sedangkan keempat responden lainnya cenderung bermasalah dalam penggunaan internetnya, sebagaimana karakteristik yang penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet use*) yang disampaikan Caplan (2010).

Istilah penggunaan internet yang bermasalah biasanya dikaitkan dengan term *internet addiction* atau kecanduan internet. *Internet addiction* ditandai dengan keasyikan yang berlebihan atau tidak terkontrol dengan baik, kegagalan untuk mengendalikan impuls untuk mengakses internet, penggunaan yang berkelanjutan meskipun ada gangguan pada berbagai tingkat fungsionalitas, secara bertahap meningkatkan periode waktu yang dihabiskan di internet, dan dorongan yang tidak terkendali untuk tetap online (Koyuncu dkk., 2014; Kuss dkk., 2014; Leung, 2014). Meskipun kedua istilah tersebut sering dikaitkan satu sama lain, keduanya memiliki perbedaan. Penggunaan internet yang bermasalah merujuk pada penggunaan internet berlebihan yang diasosiasikan dengan gangguan pada berbagai domain fungsi, seperti sosio-demografis tertentu atau faktor temperamental dan psikologis (Restrepo, dkk, 2020). Sedangkan *internet addiction* atau kecanduan internet merupakan bentuk ketergantungan atau adiksi yang menyebabkan penurunan signifikan terhadap fungsi sosial dan profesional atau akademis individu, dan dapat dikaitkan dengan berbagai gangguan kejiwaan atau *psychiatric disorders* (Diomidous dkk, 2017). Sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaan internet yang bermasalah ditandai dengan dorongan yang berlebihan untuk mengakses internet, yang menyebabkan tekanan atau gangguan pada fungsi sosial dan pekerjaan, sedangkan *internet addiction* ditandai dengan penggunaan internet yang bermasalah dan kompulsif, yang mengakibatkan gangguan yang signifikan pada fungsi individu (bahkan mengarah pada *psychiatric disorders*) dalam berbagai aspek kehidupan dalam jangka waktu yang lama.

Meskipun gejala penggunaan internet yang bermasalah tidak separah seperti *internet addiction*, penggunaan yang berlebihan yang mengarah pada penggunaan internet yang bermasalah merupakan bagian dari masalah terbesar penggunaan internet (Pontes dkk., 2015). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan memiliki kinerja akademik yang rendah (Fragkos dkk, 2010;

Özçinar, 2011), harga diri yang rendah (Budak dkk, 2015), menurunkan efikasi diri akademis dan meningkatkan prokrastinasi akademik (Odaci, 2011) serta berkurangnya kontrol akademis (Iskender & Akin, 2010).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa sekitar 4-10% mahasiswa memiliki kemungkinan besar untuk mengalami *problematic internet use* (Chou, Condron, & Belland, 2005; Czincz & Hechanova, 2009 dalam Wahjoe dan Hamdan, 2022). Menurut Islam, dkk (2020), mahasiswa berusia 18-25 tahun dan yang sudah memiliki gelar sarjana memiliki tingkat *problematic internet use* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang lebih tua dan individu dengan tingkat pendidikan yang berbeda. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tutgun dan Deniz (2010) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung mengalami gejala PIU pada tingkat di atas rata-rata. Sejalan dengan penelitian tersebut, Alwi dan Hijrianti (2022) juga menemukan bahwa tingkat *problematic internet use* pada Mahasiswa di Kota Malang berada di tingkatan yang cukup tinggi.

Menurut Davis (Caplan, 2010), kognisi dan perilaku terkait penggunaan internet yang bermasalah dan hasil negatif yang ditimbulkannya merupakan konsekuensi, bukan penyebab dari masalah psikososial yang lebih luas. Dari perspektif ini, masalah psikososial mempengaruhi individu untuk mengembangkan kognisi maladaptif yang mengarah pada kesulitan mengontrol impuls perilaku, yang kemudian menghasilkan hasil negatif yang berhubungan dengan penggunaan internet yang dilakukan individu itu sendiri. Dalam konteks ini, *self-regulation* atau regulasi diri adalah faktor psikologis yang memainkan peran penting.

Brown (O'sullivan, 2020) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku seseorang secara fleksibel dalam menghadapi keadaan yang berubah-ubah. Regulasi diri mencakup kemampuan individu untuk mengatur dan mengontrol perilaku mereka sendiri, termasuk pengaturan waktu dan pengendalian impuls. Kemampuan yang efektif dalam regulasi diri dapat membantu individu mengelola penggunaan internet mereka secara seimbang,

menghindari perilaku yang berlebihan, dan memenuhi tanggung jawab dan tuntutan kehidupan yang lain.

Mahasiswa dengan regulasi diri yang tinggi dipercaya dapat mengontrol diri mereka sendiri untuk menelusuri informasi yang tidak relevan selama tugas-tugas pembelajaran dalam perkuliahan. Mahasiswa yang mampu mengembangkan regulasi dirinya mampu mengelola target akademik yang ingin dicapai, mengatur strategi dalam mencapai target akademik yang telah ditetapkan, menyusun perencanaan kegiatan dalam perilaku, melakukan monitoring terhadap pelaksanaan kegiatan untuk mencapai target, membuat evaluasi terhadap perencanaan dan pelaksanaannya dalam situasi nyata.

Beberapa tahun terakhir semakin banyak penelitian yang mengeksplorasi peran regulasi diri dalam pengembangan penggunaan internet yang bermasalah, terutama karena penggunaan internet yang bermasalah dikonseptualisasikan sebagai gejala awal perilaku adiktif, dimana regulasi diri telah terbukti memainkan peran penting dalam mengatasi hal tersebut (Billieux dan Van der Linden, 2012). Tingkat regulasi diri yang tinggi disebut-sebut menjadi faktor potensial untuk mencegah penggunaan internet yang tidak terkendali (Dunbar, Proeve, dan Roberts, 2017; Simanjuntak, 2018). Sebaliknya, rendahnya tingkat regulasi diri terbukti menjadi prediktor penggunaan internet dan media sosial yang tinggi di kalangan mahasiswa (Akinci, 2021).

Sejauh ini, penelitian mengenai regulasi diri dan penggunaan internet biasanya menggunakan variabel terikat *internet addiction* atau kecanduan internet. Penelitian-penelitian tersebut biasanya menyatakan bahwa regulasi diri berhubungan negatif secara signifikan dengan kecanduan internet (Simanjuntak, 2018; Mahamid dan Abojedi, 2021; Debbarma dan Umadevi, 2021; Muhtarom, 2022). Meskipun variabel kecanduan internet memiliki persamaan dengan variabel penggunaan internet yang bermasalah, akan tetapi keduanya memiliki perbedaan. Selain itu, penelitian sebelumnya mengenai pengaruh regulasi diri terhadap penggunaan internet yang bermasalah berfokus untuk meneliti hubungan kausal antara kedua variabel tersebut.

Misalnya penelitian Sebena, Orosova, dan Benka (2013) serta O'Sullivan (2020) yang meneliti hubungan antara regulasi diri dan penggunaan internet yang bermasalah di kalangan mahasiswa. Kedua penelitian tersebut menunjukkan hasil penelitian yang serupa, yaitu terdapat hubungan yang bersifat negatif antara variabel regulasi diri dan penggunaan internet yang bermasalah.

Namun, penelitian mengenai pengaruh regulasi diri terhadap penggunaan internet yang bermasalah belum banyak dilakukan. Fenomena yang ditemukan di lapangan, data dari penelitian terdahulu, dan asumsi peneliti yang telah dipaparkan sebelumnya telah menunjukkan urgensi nyata untuk mengetahui apakah regulasi diri merupakan prediktor kuat atas penggunaan internet yang bermasalah yang dirasakan mahasiswa. Minimnya penelitian mengenai kedua variabel tersebut dan perbedaan penggunaan istilah untuk menggambarkan keadaan penggunaan internet yang bermasalah menjelaskan bahwa fenomena penggunaan internet yang bermasalah masih belum mendapat perhatian khusus oleh mahasiswa sebagai salah satu kelompok pengguna internet tertinggi. Maka dari itu penting dilakukan identifikasi pengaruh regulasi diri terhadap penggunaan internet yang bermasalah.

Dengan memahami pengaruh regulasi diri terhadap penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga dalam mengembangkan intervensi dan strategi pencegahan yang efektif untuk mengurangi penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan landasan teoritis yang lebih kuat dalam memahami perilaku penggunaan internet yang bermasalah dan implikasi yang terkait dengan kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana gambaran penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa?
- 2) Bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa?
- 3) Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah merupakan penegasan mengenai batasan-batasan permasalahan dalam penelitian, sehingga cakupan penelitian yang dilakukan menjadi lebih jelas dan tidak keluar dari tujuan yang telah ditetapkan peneliti (Azwar, 2018). Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disampaikan pada bagian sebelumnya, fokus permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh regulasi diri yang dimiliki mahasiswa terhadap tingkat penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet use*).

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penggunaan internet yang bermasalah?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari latar belakang dan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh regulasi diri yang dirasakan mahasiswa terhadap tingkat penggunaan internet yang bermasalah yang dialami.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan baru dalam ilmu psikologi
- b. Memperkaya kajian ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya terkait dengan variabel self-regulation dan
- c. Memberikan kontribusi penelitian dan menjadi referensi data bagi penelitian selanjutnya

Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa dan masyarakat
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh regulasi diri terhadap penggunaan internet yang bermasalah sehingga nantinya masyarakat menyadari betapa pentingnya memiliki regulasi diri agar dapat meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan internet sehingga mampu menghindari dampak buruk dari internet, khususnya penggunaan internet yang bermasalah.
- b. Bagi penelitian yang akan datang
Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan referensi data untuk meneliti topik yang sama dalam penelitian selanjutnya, mulai dari variabel, metode penelitian serta subjek yang digunakan dalam penelitian ini.