

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi yang disebabkan oleh virus corona membuat masyarakat di seluruh dunia harus beradaptasi dalam menjalani hidup. Salah satu cara yang telah ditetapkan oleh pemerintah dengan adanya kebijakan berkegiatan dari rumah, di mana seseorang harus bekerja dan melakukan segala aktifitas dari rumah. Adanya aturan berkegiatan dirumah dimulai di Indonesia sejak awal tahun 2020 karena virus yang menyerang imun atau yang disebabkan dengan sebutan covid-19. World Health Organization (WHO) mengumumkan virus covid-19 sebagai pandemi yang meresahkan di seluruh dunia, sehingga semua kegiatan dilakukan di rumah seperti bekerja, sekolah dan kegiatan lainnya tidak dilakukan diluar rumah. Bahkan interaksi antar individu pun terjadi melalui interaksi jarak jauh. Kegiatan yang seharusnya diadakan di sekolah, kampus dan perkantoran dilakukan dari rumah untuk memutuskan rantai penyebaran covid-19.

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengatakan bahwa salah satu sektor yang terdampak virus yaitu dunia pendidikan. Surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 menghimbau untuk melakukan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan para peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing (Kemendikbud.com). Sahu (2020) menyebutkan pada masa darurat pandemi sistem pembelajaran harus diganti dengan

pembelajaran daring agar proses pembelajaran tetap berlangsung. Sintema (2020) menyebutkan situasi begini mengubah pola pembelajaran yang mewajibkan pengembang pendidikan untuk memfasilitasi bahan pembelajaran secara langsung melalui media digital jarak jauh. Menurut Mustofa, dkk (2019), sistem pendidikan jarak jauh adalah metode pembelajaran yang terdapat aktivitas pengajaran secara terpisah, dengan aktivitas pembelajaran daring dilakukan melalui jaringan internet dan *website* sesuai dengan kebijakan penyelenggara pendidikan.

Berdasarkan fenomena di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan proses belajar mengajar pada masa pandemi ini sangat tergantung dengan adanya fasilitas internet. Menurut Kominfo (2017), peringkat pertama penggunaan internet terbanyak di dunia adalah Negara Cina, sedangkan Indonesia menduduki peringkat keenam sebagai penggunaan internet terbanyak. Hal ini dikarenakan penggunaan dan pemanfaatan internet saat ini mengalami peningkatan di seluruh dunia dan tidak terkecuali berimbang pada Negara Indonesia (www.kominfo.com). Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2014 memiliki data jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 88,1 juta orang yang berjumlah 71,1 juta orang pada tahun sebelumnya. Kemudian, diantara jumlah tersebut saat ini, 50 juta pengguna internet diantaranya adalah usia remaja (www.apjii.or.id)

Menurut Ningtyas, (2012) internet membuat kesenangan tersendiri bagi remaja dalam hal mencari informasi dan berkomunikasi terhadap individu lain pada tempat yang berbeda. Menurut Science & Studies (2015),

berbagai fasilitas informasi, permainan (*game online*), hiburan tambahan seperti sosial media yang sangat mudah diakses, membuat remaja menjadi sangat susah untuk meninggalkan internet. Berdasarkan penelitian Kristiana (2020), terdapat peningkatan penggunaan internet untuk sebesar 52% selama pandemi jika dibandingkan dengan masa sebelum pandemi. Penggunaan internet yang berlebihan dapat berdampak pada ketergantungan yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis individu, dalam hal ini pada mahasiswa yang diharuskan mengikuti pembelajaran daring.

Berkebalikan dengan hal tersebut, sistem daring juga membawa dampak pada efektifitas proses belajar mengajar. Hasil penelitian Mustakim (2020), menjelaskan bahwa pembelajaran daring sangat efektif berdasarkan responden sebanyak 46,7%, 10% responden lainnya menilai tidak efektif dan sisanya merasa pembelajaran daring tidak berdampak apapun. Rekomendasi yang diberikan dari hasil penelitian ini adalah untuk dapat meningkatkan kualitas belajar daring seperti dosen melakukan metode pembelajaran seperti melalui media *video conference*, memberikan materi yang mudah dipahami, mudah dipahami dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, meminimalisir mengirim materi menggunakan media video agar menghemat kouta, memberikan tugas sesuai dengan jadwal, membedakan tugas untuk setiap mahasiswa dan memberikan contoh dalam kasus atau materi pembelajaran.

Seiring dengan perkembangan zaman penggunaan teknologi juga wajib dipahami oleh mahasiswa karena proses pembelajaran tidak dapat

terlepas dari pemanfaatan teknologi. Bahkan saat ini proses belajar tidak terbatas oleh ruang dan waktu. Dosen kini dapat mengajar secara virtual tanpa harus bertemu langsung dengan mahasiswa. Moore, dkk (2006) menyebutkan bahwa yang diistilahkan sebagai pembelajaran daring adalah suatu kegiatan belajar mengajar yang dalam prosesnya membutuhkan jaringan internet. Konektivitas, aksesibilitas dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran dalam pembelajaran dari tidak terbatas oleh ruang kelas lagi. Berbagai manfaat yang didapatkan dari pembelajaran daring ternyata juga menimbulkan sisi negatif karena penggunaan internet sebagai alat mendapatkan pengetahuan sangat berlebihan. Berinteraksi dan melakukan berbagai kegiatan menggunakan internet dapat memunculkan kondisi psikologis seperti mudah cemas, emosi yang susah dikontrol, stress, kontrol diri yang susah dan cepat jenuh.

Ong dan Tan (2014) menyebutkan efek negatif kecenderungan kecanduan internet yang berlebihan berakibat pada kesehatan yang buruk pada remaja seperti gangguan kesejahteraan psikologis, kurang interaksi dalam hal pertemanan, keluarga, prestasi yang menurun dan hambatan pencapaian tugas perkembangan psikososial. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Ahmad (2016), menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecenderungan kecanduan internet dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia antara 11-12 tahun. Selain itu, Fauzi, dkk (2019) juga mengungkapkan salah satu dampak negatif dari penggunaan internet yaitu kecanduan. Hana, dkk (2019) melakukan penelitian dengan membandingkan

antara orang yang dewasa dan remaja, remaja lebih rentan mengalami kecenderungan kecanduan internet karena remaja lebih mudah fokus saat menggunakan internet. Perilaku adaptif dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam diri individu yang belum bisa mengontrol batasan penggunaan internet hingga membuat individu mengalami kecenderungan kecanduan internet.

Penelitian yang dilakukan oleh Hakim dan Raj (2017) menunjukkan adanya dampak positif dalam penggunaan internet yaitu kemudahan mendapatkan informasi dan memunculkan perasaan yang lebih positif ketika mengakses internet, namun di sisi lain memiliki dampak negatif adalah kurang berinteraksi secara langsung, menunda pekerjaan dan menyebabkan insomnia, terganggunya kesehatan mata dan penurunan prestasi belajar. Young dan de Abreu (2011) menyebutkan bahwa kecenderungan kecanduan internet disebabkan oleh susahnya individu dalam mengontrol pemakaian internet dalam sehari-hari.

Kesimpulan dari beberapa penelitian di atas, dampak negatif yang sering terjadi pada remaja adalah ketidakmampuan mereka dalam mengontrol pemakaian internet, yang mana hal ini akan berpengaruh terhadap kecenderungan remaja untuk mengalami kecenderungan kecanduan internet. Kecenderungan yang tinggi untuk selalu menggunakan internet bisa saja diatasi. Hal ini dikarenakan orang yang mampu mengontrol dirinya maka juga dapat dihubungkan dengan waktu penggunaan internet. Ghufroon dan Rini (2010) mengungkapkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan menggerakkan bentuk perilaku

seseorang, Perilaku yang diharapkan dengan adanya kontrol diri yang baik adalah yang dapat membawa kearah positif. Hurlock (1990) berpendapat bahwa kontrol diri memiliki hubungan dengan mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan yang ada pada diri individu. Adanya kontrol diri yang baik dapat membuat remaja mampu menahan diri terhadap rangsangan yang ada di sekitarnya, dalam hal ini adalah tidak kecanduan terhadap internet. Semakin baik kontrol diri seseorang maka semakin menurun kecenderungan kecanduan seseorang terhadap internet.

Selanjutnya dari penelitian Marsela dan Supriatna, (2016) menyebutkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu usia, semakin bertambah usia seseorang maka semakin kuat kemampuan untuk mengendalikan dirinya sendiri. Faktor eksternal yaitu lingkungan dan keluarga, termasuk peran orang lain disekitar individu yang mengontrol. Sebagai contoh peran orang tua dalam mendisiplin anaknya, merespon kegagalan yang dimiliki individu dan cara menahan diri saat emosi dan juga pengalaman yang dimiliki individu, pengalaman yang dimaksud ialah pembelajaran yang ia ambil dari kejadian sebelumnya.

Kontrol diri memiliki arti lain yaitu menahan hawa nafsu di dalam al-quran dijelaskan dalma surah *Shad/38:26*, *Majmu Fatawa*, 28/132 yang berbunyi :

يَا دَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ

فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ

Hai Daud! Sesungguhnya kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, maka berilah keputusan (perkara) di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkan kamu dari jalan Allah.

Syaikhul Islam rahimahullah berkata,

“Seseorang yang mengikuti hawa nafsu ialah seseorang yang mengikuti perkataan atau perbuatan yang dia sukai dan menolak perkataan atau perbuatan yang dia benci dengan tanpa dasar petunjuk dari Allah Azza wa Jalla” *Majmu Fatawa, 4/189.*

Menurut Hurlock (2008), tahap perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu: tahap remaja awal dari usia 12-15 tahun, tahap remaja pertengahan usia 15-18 tahun dan tahap remaja akhir usia 18-21 tahun. Adiansah (2019) menyebutkan bahwa remaja pertengahan diidentifikasi dengan perilaku melakukan pencarian hal baru, contohnya berusaha untuk mendapatkan informasi yang diinginkan salah satunya dengan menggunakan internet. Kemudian penelitian Muna, dkk (2015) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir dengan mempunyai hubungan yang efektif sebesar 15,1% terhadap variabel kontrol diri, sedangkan 84,9% kecanduan media sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Penelitian Ningtyas (2012) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan internet ditandai dengan perhatian yang berlebihan terhadap internet, kurang dapat mengontrol dalam hal penggunaan internet. Apabila kontrol diri tinggi maka

kecenderungan kecanduan internet rendah namun apabila kontrol diri rendah maka kecenderungan kecanduan internet tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti pun tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet dalam proses belajar daring pada mahasiswa yang saat ini melakukan proses belajar dengan sistem daring dari rumah selama masa pandemi covid-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah kontrol diri memiliki kecenderungan kecanduan internet dalam proses belajar daring?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet dalam proses belajar daring pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet dalam proses belajar daring.

b. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang hubungan

kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet dalam proses belajar daring.

b. Bagi Institusi Pendidikan (Psikologi UMKT)

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan tambahan untuk mengajar khususnya berkaitan dengan kecenderungan kecanduan internet dengan kontrol diri.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti dengan tema kontrol diri dan kecenderungan internet pada remaja.