

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecanduan Internet

a. Definisi Kecanduan Internet

Yuwanto (2013) mengungkapkan bahwa kecanduan yaitu ketika individu tidak dapat untuk mengontrol keinginannya dan menyebabkan dampak yang negatif pada diri individu tersebut. Durkee, dkk (2012) kecanduan internet adalah kegagalan terhadap perilaku dimana individu mengalami ketergantungan terhadap penggunaan internet yang menimbulkan ketidakmampuan mengontrol diri sehingga membuat pengguna akan terus-menerus mengakses internet. Dalam DSM V (*The American Association Diagnostic Manual of Mental Disorder*) kecanduan internet termasuk dalam gangguan kejiwaan yaitu *internet addiction disorder*.

Jorgnson dan Hsiano (2016) kecanduan internet ialah salah satu gangguan jiwa dimana pengguna berlebihan dan tidak dapat mengontrol penggunaan internet yang menyebabkan gangguan atau distress. Young (2004) kecanduan internet adalah sindrom dimana penggunaan yang lama untuk mengakses internet sehingga tidak bisa mengatur penggunaannya pada saat online.

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet yaitu ketergantungan yang dialami individu terhadap internet yang memiliki fungsi khusus pada

setiap individu dan kebiasaan untuk terus menerus menggunakan internet tanpa memperdulikan sekeliling dan dampak negatif yang akan terjadi.

b. Dimensi

Young (2016) menjelaskan bahwa kecanduan internet memiliki enam dimensi yaitu:

1. Perilaku atau karakteristik (*salience*)

Karakteristik yang akan muncul ketika menggunakan gadget yaitu seperti marah ketika diganggu saat menggunakan gadget dan muncul rasa takut disaat tidak dapat mengakses internet.

2. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*)

Penggunaan internet yang terlalu sering biasanya dapat diartikan dengan hilangnya waktu dan mengabaikan kebutuhan-kebutuhan dasar dalam keseharian, individu biasanya menyembunyikan menggunakan gadget dari keluarga atau orang terdekat.

3. Mengabaikan pekerjaan (*neglect to work*)

Individu mengabaikan pekerjaannya dikarenakan kegiatan dengan gadget dan produktivitas kinerja menurun.

4. Antisipasi (*anticipation*)

Internet digunakan sebagai sebuah pelarian dari masalah yang terjadi dalam keseharian individu. Karena kebiasaan ini individu akan terbiasa menjadikan internet sebagai objek untuk melarikan diri. Internet digunakan sebagai coping dari masalah sebagai tempat untuk mengabaikan masalah yang terjadi dengan terus menerus dengan

internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan tindakan.

5. Ketidakmampuan mengontrol diri (*lock of control*)

Menahan diri akan mengakibatkan bertambahnya waktu yang dihabiskan dalam aktivitas menggunakan internet, namun akan berlangsung beberapa saat namun akan gagal sehingga akan kehilangan kendali atas penggunaan internet setiap hari. Penggunaan waktu yang tidak terkontrol dapat berdampak negative bagi kesehatan.

6. Mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*)

Individu yang mengabaikan kegiatan bersosial akan dengan sengaja mengurangi aktivitas sosialnya untuk dapat menggunakan gadget.

Berdasarkan penjelasan diatas, mengenai aspek-aspek tersebut dapat dikatakan bahwa aspek-aspek dari kecanduan gadget adalah aspek perilaku atau ciri khusus (*salience*), aspek penggunaan yang berlebihan (*excessive use*), aspek mengabaikan pekerjaan (*neglect to work*), aspek antisipasi (*anticipation*), aspek ketidakmampuan mengontrol diri (*lock of control*), aspek mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*)

c. Faktor Yang Mempengaruhi

Beberapa ahli menjelaskan bahwa kecanduan internet yang dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

1. Interaksi dua arah oleh pengguna internet

Individu dengan kecanduan memiliki ketertarikan kepada keuntungan yang diperoleh oleh internet, salah satunya yaitu

ketersediaan layanan komunikasi dimana individu mendapatkan kesenangan pada saat berinteraksi walaupun berbeda tempat tidak diharuskan bertemu (Young, dkk., 2000)

2. Kemampuan kontrol diri yang rendah

Young (1999) kontrol diri yang rendah menyebabkan ketidakmampuan individu mengatur waktu penggunaan internet sehingga terjadi pemakaian yang berlebihan. Kontrol diri faktor yang penting dalam terjadinya kecanduan internet. Apabila individu memiliki kontrol diri yang rendah cenderung memiliki ketertarikan dengan respon yang dihasilkan dari penggunaan internet

3. Kemudahan mengakses internet

Fasilitas internet sangat mudah untuk dijangkau dari yang berbayar atau gratis dan dimana dapat diakses seperti di rumah, sekolah, kampus dan tempat kerja san dapat juga diakses dengan berbagai media seperti gadget, computer dan laptop. Apabila individu dapat memanfaatkan penggunaan internet dengan baik sesuai dengan kebutuhan seperti bekerja dan akademik namun apabila digunkana secara berlebihan dapat berdampak negatif (Widiana, dkk. 2014)

4. Kurangnya pengawasan dan kontrol dari luar

Andaryani (2019) pengawasan dari orang-orang sekitar yang kurang menjadikan individu menggunakan internet secara berlebihan sehingga menimbulkan kecanduan.

5. Sarana pelarian diri dari masalah

Individu persepsi pada saat mengakses internet terdapat kehidupan lain yang dapat digunakan sebagai media pelarian diri dari masalah yang sedang terjadi, individu memilih mengakses internet secara berlebihan dikarenakan mendapatkan kenyamanan tersendiri yang tidak didapatkan di dunia nyata (Widyanto dan McMurrin, 2004)

d. Bentuk-Bentuk Kecanduan Internet

Ada beberapa bentuk kecanduan internet menurut Young (2009), yaitu

1. Kecanduan cybersex (*cybersex addiction*)

Individu yang mengalami kecanduan ini menggunakan, mengunduh dan memperdagakan (membagikan) materi pornografi diinternet dan juga terlibat dalam room chat dewasa terkadang juga terobsesi oleh dunia seks dan materi pornografi

2. Kecanduan hubungan *cyber* (*cyber relationship addiction*)

Keadaan dimana individu senang mencari teman atau relasi secara *online*. Kecanduan dengan layanan *room chat* dan terlibat dalam hubungan pertemanan atau perselingkungan virtual.

3. *Net compulsion*

Dimana individu menggunakan finansial untuk menunjang aplikasi yang digunakan seperti game online, judi online, atau lelang online yang seringkali berdampak kepada finansial dan pekerjaannya

4. Kelebihan informasi (*information overload*)

Kondisi dimana individu menggunakan internet untuk melakukan *web*

surfing yang bersifat kompulsif, penggunaan dapat dalam bentuk pengumpulan data.

5. Kecanduan computer

Suatu kecenderungan dimana individu obsesif terhadap game online yang menimbulkan dampak negative

6. *Social Network Addiction*

Dimana setiap individu dapat membuat profil public, seperti facebook.

e. Kriteria Kecanduan Internet

Menurut F. Saliceti (2015) kriteria perilaku yang paling nampak pada individu yang kecanduan internet yaitu :

1. Sangat penting menghabiskan waktu yang banyak pada internet untuk kepuasan.
2. Berkurangnya ketertarikan terhadap kegiatan lain kecuali mengakses internet
3. Apabila penggunaan internet dibatasi atau diganggu mengalami kecemasan, depresi, agitasi dan psikomotor
4. Terlalu obsesif terhadap internet dalam hal memikirkan
5. Kegiatan yang sudah direncanakan tertunda dikarenakan mengakses internet
6. Memakai waktu yang sangat banyak dalam hal internet
7. Terus menerus menggunakan internet walaupun individu sadar memiliki dampak terhadap kesehatan, social dan psikologis pada individu.

B. Kontrol Diri

a. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri berdasarkan definisi dari Hurlock (1990) berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan dorongan emosi yang ada pada dirinya. Hal ini digunakan sebagai pengaturan proses fisik, psikologis dan perilaku individu. Kontrol diri sangat penting dimiliki oleh seorang individu, karena individu adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri melainkan bersosial sehingga peran orang lain sangat dibutuhkan.

Definisi lain terkait dengan kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan tingkat tertentu seperti moral, nilai dan aturan masyarakat agar dapat mengarah pada perilaku yang positif (Tangney, dkk, 2004). Selain itu, kontrol diri dapat juga diartikan ketika individu mampu memunculkan hal yang positif. Kemampuan kontrol diri pada individu memerlukan peran dari orang lain dan lingkungan agar terbentuk dengan stabil. Hal ini dibutuhkan pada saat individu diharuskan memunculkan perilaku baru, individu mendapatkan gambaran atau dibentuk dari perilaku sebelumnya dengan kontrol yang lebih baik (Tangney, dkk, 2004).

Ghufron dan Risnawati (2011) menyebutkan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diperoleh dan diinginkan untuk melakukan tindakan yang dikehendaknya. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung temperamental. Ia terkadang cenderung tidak

mempertimbangkan resiko yang muncul ketika melakukan suatu tindakan tertentu. Berpusat pada diri sendiri yang berarti tidak memikirkan orang lain yang terkena dampak dari perilakunya, juga lebih suka melakukan tindakan fisik (Fasilita, 2021).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemandirian individu terhadap apa yang terjadi pada diri untuk dapat mengarahkan diri secara fisik, kognitif dan emosional untuk melakukan tindakan yang berdampak positif.

b. Dimensi

Menurut Arifin, H. H dan Milla, M. (2020) menjelaskan bahwa skala kontrol diri terdiri atas 2 dimensi yaitu:

1. Inhibisi

Suatu tindakan tingkah laku yang berulang, kebiasaan dapat tergolong menjadi kebiasaan yang baik dan buruk. Menghentikan kebiasaan yang dimaksud yaitu kemampuan seseorang dalam membatasi dan mengontrol dirinya melakukan hal yang kurang baik.

2. Inisiasi

Kemampuan seseorang untuk mengontrol diri dari godaan yang datang dari luar, seseorang yang mampu menahan godaan akan mampu menyelesaikan suatu tugas tanpa terpengaruh oleh lingkungan yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan diatas, mengenai aspek-aspek tersebut dapat dikatakan bahwa dimensi dari kontrol diri adalah dimensi menghentikan

kebiasaan dan aspek menahan godaan.

c. Faktor Yang Mempengaruhi

Ghufro dan Risnawati (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terbagi menjadi yaitu:

1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut serta dalam kontrol diri yaitu usia, semakin bertambah usia individu semakin baik kemampuan mengontrol diri, hal ini berkaitan dengan teori perkembangan karena individu dengan bertambahnya usia maka mengalami peningkatan pengalaman dan mampu mengontrol perilaku yang tidak baik agar tidak muncul.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu lingkungan, keluarga terutama orang tua karena orang tua yang sangat menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri individu.

C. Kerangka Berpikir

Pandemi virus corona membuat beberapa pola aktivitas berubah, dengan aktivitas yang lebih banyak harus dilakukan di rumah. Salah satu aktivitas tersebut adalah aktivitas belajar di sekolah. Saat ini aktivitas belajar diharuskan menggunakan metode baru yaitu secara daring (*online*). Hal ini diatur oleh kebijakan pemerintah yang mengarahkan semua kegiatan belajar di sekolah beralih menggunakan metode dari di rumah.

Pembelajaran daring memiliki pengertian sebagai suatu kegiatan belajar yang dilakukan secara terpisah, menggunakan jaringan internet dan dilakukan

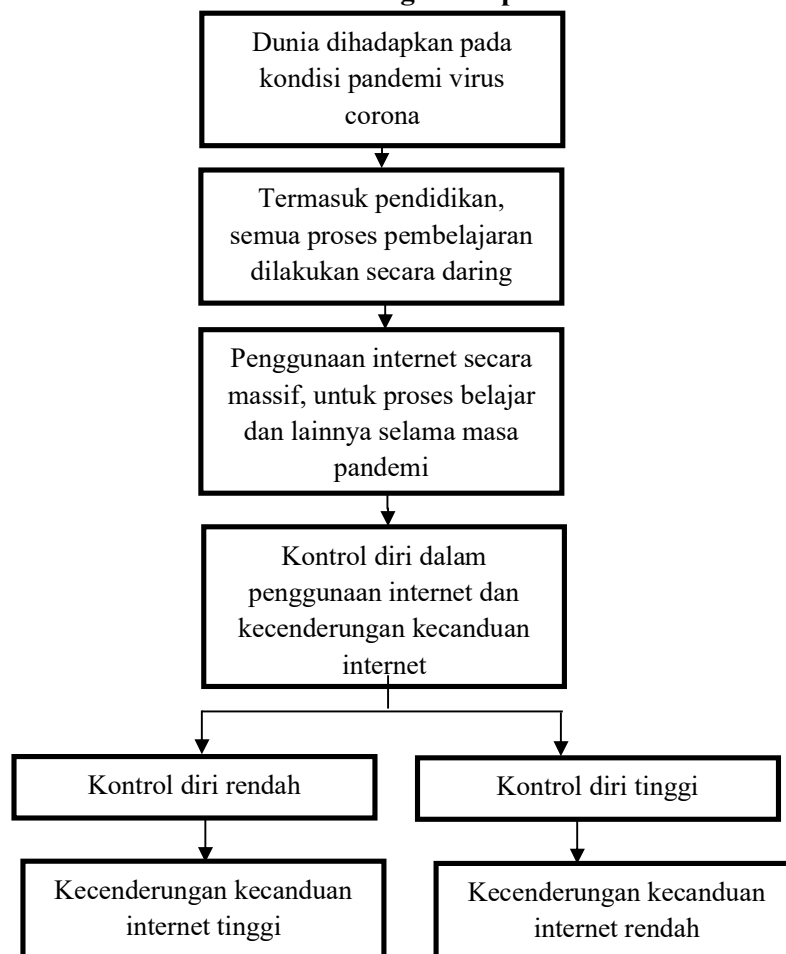
dengan memanfaatkan media digital agar proses pembelajaran tetap berlangsung selama pandemi (Sahu, 2020; Sintema, 2020; Mustofa, 2019; Moore, 2006). Keadaan ini membuat adanya peningkatan penggunaan internet sebesar 52% selama masa pandemi jika dibandingkan dengan sebelum pandemi di Indonesia. Padahal selama ini Negara Indonesia telah menduduki peringkat sepuluh besar sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak di dunia. Berdasarkan sebuah survey, pengguna internet di Negara Indonesia didominasi oleh penduduk berusia 15 – 22 tahun yang menghabiskan paling tidak 3 (tiga) jam dalam sehari untuk berselancar di internet (Markeeters, 2013; Kominfo, 2017; Kristiani, 2020).

Penggunaan internet sebenarnya memiliki dampak positif bagi kehidupan sehari-hari. Seperti dalam situasi pandemi ini yang mana pembelajaran daring harus dilakukan demi menekan jumlah penyebaran virus, sehingga internet berperan besar dalam proses pembelajaran. Walaupun memiliki manfaat tersebut, penggunaan internet yang berlebihan juga dapat berdampak yang buruk seperti ketergantungan. Ketergantungan terhadap internet akan berpengaruh pada kondisi psikologis individu. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ketergantungan (kecanduan) internet menyebabkan gangguan kesejahteraan psikologis, berkurangnya interaksi sosial dan mengarah pada gangguan emosi serta perilaku (Ong & Tan, 2014, Ahmad, 2016).

Kecanduan internet adalah ketika seorang individu tidak dapat mengontrol keinginannya dalam penggunaan internet, sehingga individu

tersebut akan secara terus-menerus mengakses internet bahkan tidak dalam kondisi mendesak (seperti untuk belajar) dan tidak dapat mengatur penggunaannya, yang mana hal ini akan menyebabkan gangguan pada penderitanya (Durkee, dkk, 2012; Yuwanto, 2013; Jorgrnson & Hsiano, 2016; Young, 2017). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan variabel kontrol diri untuk mengetahui adanya pengaruh terhadap kecenderungan kecanduan individu, terutama pada individu yang mengikuti proses belajar daring selama masa pandemi virus corona. Penelitian akan dilakukan pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring, yang mana sesuai dengan survei sebelumnya bahwa penggunaan internet ada pada usia 17 – 22 tahun.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Peneliti

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengambil hipotesis bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet dalam proses belajar daring. Jika individu memiliki kontrol diri yang tinggi, maka kecenderungan kecanduan internet akan rendah. Sebaliknya jika individu memiliki kontrol diri yang rendah maka kecenderungan kecanduan internet akan tinggi.