

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sejak awal abad ke-21, istilah “internet” sudah dikenal berbagai kalangan masyarakat di Indonesia, terlepas dari usia, tingkat pendidikan, dan status sosial. Di Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) bekerja sama dengan Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia (Puskakom UI) melakukan survey mengenai Profil Pengguna Internet Indonesia yang dipublikasikan pada bulan Maret tahun 2015. Survey tersebut menyatakan pengguna internet di Indonesia tahun 2014 meningkat menjadi 34,9 persen dari 24,23 persen di tahun 2012. Sampai dengan 28 Februari 2015, di Indonesia terdapat 88,1 juta pengguna. Berdasarkan survey yang sama, pengguna internet di Indonesia kebanyakan menggunakan jaringan internet untuk : sarana komunikasi (71,7%), sumber informasi harian (65,3%), mengikuti perkembangan jaman (51,2%), bersenang-senang (32,6%), dan sarana pendidikan (29,3%) (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia, 2014).

Akses internet, khususnya di Indonesia, dipermudah dengan berbagai fasilitas seperti ketersediaan *warnet* di berbagai daerah, serta penawaran jaringan internet gratis atau *Wi-Fi* yang ditawarkan di *café*, taman-taman kota, tempat-tempat wisata, dan juga tempat-tempat pendidikan, seperti sekolah dan universitas. Mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah usia 18-25 tahun. Pengguna internet dengan rentang usia 18-25 tahun mencapai 49% atau nyaris setengah dari seluruh jumlah pengguna internet di Indonesia (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2015). Dalam dunia pendidikan Indonesia, rentang usia tersebut umumnya adalah rentang usia umum dimana seseorang sedang menempuh pendidikan Strata 1.

Peningkatan jumlah pengguna internet yang demikian pesat, khususnya dalam kalangan usia mahasiswa, memiliki dampak positif maupun negatif, khususnya dalam dunia pendidikan. Buku *Internet in Education* mengungkapkan manfaat internet dalam dunia pendidikan antara lain : sebagai sumber yang sangat besar untuk materi dan data yang diperlukan untuk berbagai aktivitas pendidikan; mendukung metode belajar mandiri dan memberikan kemungkinan adanya proses belajar tanpa temu muka; diskusi grup dan kegiatan belajar mengajar secara *online*; serta memungkinkan aktivitas pendidikan yang kolaboratif, misalnya menggunakan audio dan video.

Penelitian yang dilakukan oleh Suprihatin (2009) mengenai penggunaan akses internet di perpustakaan salah satu universitas di Indonesia juga mengungkapkan dampak positif penggunaan internet dalam pendidikan. Hasil dari penelitian itu adalah, mahasiswa menggunakan internet untuk sarana pengembangan professional meningkatkan pengetahuan dan berbagi serta berpartisipasi dalam forum lokal maupun internasional; sebagai sumber belajar dan menunjang pelaksanaan pendidikan seperti materi dan skripsi; sarana belajar sendiri dengan cepat, mudah, dan murah; menambah wawasan kebutuhan pendidikan dan hiburan; dan juga untuk menunjang perkuliahan. Namun, di balik manfaat-manfaat tersebut, peningkatan yang pesat dan besar dalam penggunaan internet dapat menghasilkan dampak yang negatif, antara lain penggunaan internet yang bermasalah bahkan mungkin terjadi adiksi pada beberapa individu (Ömer Şenormancı dkk, 2012).

Kata adiksi internet pertama kali diperkenalkan pada tahun 1996 pada pertemuan tahunan *American Psychological Association* oleh psikiater bernama Dr. Kimberly S. Young. Menurut Young (1996), adiksi internet adalah bagian dari gangguan *impulse-control* yang tidak melibatkan zat kimia dalam adiksinya. Pernyataan tersebut didukung oleh Shapira (2005) dalam Bastani (2008) yang

menyatakan bahwa adiksi internet mungkin adalah bentuk gangguan dimana seseorang kehilangan kontrol dalam penggunaan internetnya. Hilangnya kontrol dalam penggunaan internet dapat memunculkan *distress*, atau gangguan fungsional lainnya (Waldo, 2014). Adiksi internet juga didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internetnya sehingga lama kelamaan akan mengakibatkan permasalahan psikologis, sosial, serta kesulitan akademis atau pekerjaan dalam kehidupan seseorang (Davis, 2001 dalam Young, 1998; Young dan Rogers, 1998).

Sebesar 58% pelajar menderita kebiasaan belajar yang buruk, gelar yang rendah, atau gagal dalam pendidikannya karena penggunaan internet yang berlebihan (Young, 1998). Konselor di *University of Texas* mulai menemukan kasus mahasiswa-mahasiswa yang masalah utamanya adalah gagal mengontrol penggunaan internetnya, dan penelitian mengenai adiksi internet dalam kampus tersebut memperoleh hasil bahwa 14% dari keseluruhan mahasiswanya memenuhi kriteria adiksi internet. Berbagai penelitian lainnya mengenai adiksi internet sudah dilakukan. Penelitian mengenai adiksi internet pada mahasiswa di berbagai negara seperti Amerika Selatan (Scherer, 1997), Taiwan (Chou dan Hsiao, 2000), Amerika Serikat (Anderson, 2001), Australia (Wang, 2001), China (Mingyi, 2002), Jepang (Sato, 2004), dan Inggris (Niemz et al., 2005) menemukan 5,9-18,3% dari keseluruhan sampelnya menderita adiksi internet (dalam Sato, 2006).

Young (2004) menyebutkan terdapat 6 faktor yang berkontribusi terhadap adiksi internet pada mahasiswa. Faktor-faktor tersebut akan meningkatkan resiko mahasiswa mengembangkan adiksi internet. Faktor pertama adalah adanya akses internet yang gratis dan tidak terbatas. Sejak menjadi mahasiswa baru, mahasiswa diberikan ID dan koneksi internet tidak berbayar untuk digunakan di lingkungan

universitas. Kedua, waktu kuliah mahasiswa rata-rata 12-16 jam setiap minggunya dan sisanya adalah waktu luang yang dapat digunakan untuk melakukan berbagai macam hal, salah satunya adalah mengakses internet. Faktor yang ketiga adalah berkurangnya kontrol dari orangtua. Sebelum menjadi mahasiswa ada pengawasan yang besar terhadap aktivitas mahasiswa, salah satunya aktivitas akses internet mahasiswa, namun setelah menjadi mahasiswa pengawasan tersebut berkurang atau menjadi tidak ada.

Keempat, tidak ada pihak eksternal yang mengontrol, menyensor, atau melarang yang mereka lakukan dan katakan secara *online*. Tidak ada pihak eksternal yang mengawasi apa saja yang dilakukan dan diakses mahasiswa saat menggunakan internet. Faktor kelima adalah dukungan dari fakultas dan administrator, yakni bentuk perkuliahan yang mendukung penggunaan internet misalnya pemberian materi secara *online*. Bentuk perkuliahan yang mendukung penggunaan internet memberikan mahasiswa kesempatan menggunakan internet untuk kepentingan selain untuk pendidikan. Terakhir, keenam, adanya kemungkinan adanya intimidasi sosial dan pengasingan yang diakibatkan jumlah mahasiswa yang terlampaui banyak dalam satu kampus sehingga sulit menjalin relasi sosial secara nyata. Akibatnya, mahasiswa mungkin akan melarikan diri ke dunia internet.

Berdasarkan faktor-faktor di atas peneliti melakukan survey awal kepada 15 mahasiswa (selanjutnya disebut responden) Universitas "X" dari berbagai jurusan dan angkatan menggunakan metode wawancara. Dari hasil survey awal, peneliti menemukan bahwa sebanyak 8 orang responden (53,3%) menyatakan fasilitas *Wi-Fi* yang disediakan Universitas "X" mendukung penggunaan internet karena gratis dan mudah diakses, 6 orang (40%) menyatakan fasilitas *Wi-Fi* tidak mendukung karena mudah putus, sedangkan 1 orang (6,7%) menyatakan belum pernah mencoba. Berkaitan dengan faktor kedua yaitu penggunaan waktu luang, seluruh (100%)

responden menyatakan menggunakan internet dalam waktu luangnya untuk berkomunikasi, *browsing* berita, *streaming*, dan bermain *game*. Berkenaan dengan faktor ketiga, yaitu kontrol dari orangtua, seluruh (100%) responden menyatakan tidak lagi dikontrol orangtuanya mengenai jam atau durasi penggunaan internetnya. Hasil dari faktor keempat, yaitu kontrol dari pihak lain mengenai apa yang dilakukan atau dikatakan secara *online*, sebanyak 13 orang (86,7%) responden menyatakan tidak ada kontrol, sedangkan 2 orang (13,3%) sisanya menyatakan ada pihak lain yang mengontrol, yakni teman atau pihak *web* yang diakses. 1 orang (6,7%) dari 2 responden tersebut menyatakan kontrol itu tidak menghalangi kegiatannya di internet.

Berkenaan dengan faktor kelima, yaitu perkuliahan dan tugas kuliah yang mendukung penggunaan internet, seluruh (100%) responden menyatakan bentuk perkuliahan dan tugas di jurusan masing-masing mendukung penggunaan internet untuk mencari data dalam menyusun tugas, untuk menyusun proposal skripsi, mencari referensi, mengirim *email*, dan berkomunikasi atau berdiskusi dengan teman sekelompok. Hasil survey dari faktor keenam, 100% responden menyatakan tidak mengalami kesulitan menjalin relasi sosial secara nyata di Universitas “X”, dan sebesar 100% responden menyatakan penggunaan internet tidak mengganggu relasi sosialnya di dunia nyata.

Berdasarkan survey awal mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap adiksi internet mahasiswa di Universitas “X”, peneliti menemukan bahwa lebih dari setengah sampai dengan seluruh responden memenuhi 5 faktor berikut : jaringan *Wi-Fi* di universitas yang dirasa mendukung penggunaan internet, waktu luang yang cukup banyak dan menggunakan internet saat waktu tersebut, tidak adanya kontrol dari orangtua mengenai aktivitas akses internet, tidak ada kontrol dari pihak lain mengenai apa yang dilakukan atau dikatakan responden di internet, dan dukungan dari kegiatan

perkuliahan. Sedangkan, seluruh responden tidak memenuhi faktor keenam. Seluruh responden tidak merasa kesulitan menjalin relasi di Universitas “X”, dan penggunaan internet tidak mengganggu relasi sosialnya.

Peneliti juga melakukan wawancara lebih lanjut dan menemukan bahwa 5 orang (33,3%) responden menggunakan internet selama 6 jam atau lebih setiap harinya, sementara 3 orang (20%) responden menggunakan internet dengan durasi yang tidak tetap, berkisar antara hitungan menit sampai sepanjang hari. Sisanya, 7 responden (46,7%) menggunakan internet dalam kisaran waktu antara 2-5 jam setiap harinya. Penggunaan internet yang dimaksud disini adalah penggunaan internet diluar keperluan tugas atau pekerjaan. Menurut Young (1998), mereka yang mengalami adiksi internet umumnya memiliki jam penggunaan internet yang tinggi, berkisar antara 40 sampai 80 jam tiap minggunya, atau kurang lebih 6 sampai 11 jam tiap harinya. Hasil dari survey awal menggambarkan sebanyak 5 orang (33,3%) responden memiliki jam penggunaan internet yang tinggi, sama seperti mereka yang umumnya mengalami adiksi internet.

Selain wawancara lebih lanjut mengenai durasi penggunaan, peneliti juga melakukan wawancara berkenaan dengan 8 kriteria adiksi internet (Young, 1998) dalam kegiatan sehari-hari responden. Kriteria tersebut adalah : terpaku dengan internet, memerlukan waktu yang lebih lama untuk *online* dari hari sebelumnya, kegagalan yang berulang untuk mengurangi penggunaan internet, adanya *withdrawal* saat mengurangi penggunaan internet, masalah dalam *time-management* (karena penggunaan internet), *distress* lingkungan, misalnya keluarga, sekolah, pekerjaan, dan teman (karena penggunaan internet), berbohong mengenai keterlibatan dengan internet, dan adanya *mood modification* melalui penggunaan internet.

Berdasarkan hasil wawancara, dalam menjalani perkuliahan, 12 orang (80%) responden menyatakan menggunakan internet di kelas untuk *chatting*, *browsing*, *game*, menonton, dan membuka media sosial saat kuliah karena merasa bosan dan jenuh dengan perkuliahan, serta merasa dosen yang mengajar tidak menarik. 1 orang (6,7%) responden menyatakan menggunakan internet di kelas untuk berkomunikasi dengan organisasi yang diikutinya, hanya jika ada hal yang mendesak, dan 2 orang (13,3%) responden sisanya menyatakan tidak menggunakan internet di kelas selain untuk keperluan perkuliahan. Sebanyak 14 orang (93,3%) responden menyatakan saat membuat tugas mereka melakukan hal lain dengan koneksi internetnya, antara lain : *chatting*, *browsing*, dan *streaming*. Seluruh responden dari 93,3% tersebut menyatakan mengakses internet untuk hal lain karena merasa bosan, jenuh, atau kesulitan mengerjakan tugasnya. Sisanya, 1 responden (6,7%), menyatakan saat mengerjakan tugas hanya menggunakan internet untuk tugas. Hasil tersebut sejalan dengan salah satu kriteria adiksi internet, yakni adanya *mood modification* dari penggunaan internet. Responden menggunakan internet untuk menghilangkan rasa bosan dan jenuh di kelas ataupun saat mengerjakan tugas, dan juga sebagai cara melarikan diri dari kesulitan mengerjakan tugas.

Mengenai perasaan yang berkaitan dengan penggunaan internet, sebanyak 8 orang (53,3%) responden menyatakan merasa perasaan positif saat menggunakan internet, seperti perasaan senang, puas, dan nyaman. Sebanyak 2 orang (13,3%) responden menikmati penggunaan internet, namun lama-kelamaan merasa bosan, dan 5 orang (33,3%) sisanya menyatakan merasa biasa saja saat menggunakan internet. Hal tersebut juga sejalan dengan kriteria adiksi *mood modification*, di mana responden merasakan perasaan positif saat menggunakan internet.

Sebanyak 9 orang (60%) responden menyatakan merasa harus selalu terhubung ke internet. Seluruhnya menyatakan merasakan perasaan-perasaan negatif saat tidak bisa mengakses internet, seperti perasaan kesal, bosan, gelisah, tidak nyaman, dan merasakan seperti ada hal yang kurang. Sebanyak 6 orang (40%) sisanya menyatakan hanya terhubung ke internet bila menginginkannya, dan merasa biasa saja saat tidak dapat mengaksesnya. Sebanyak 3 orang (20%) memperoleh keluhan dari lingkungan sosialnya, yaitu keluarga atau teman, karena penggunaan internetnya yang dinilai terlalu lama.

Beberapa hal yang ditunjukkan responden di atas, yaitu merasa harus selalu terhubung ke internet; merasakan perasaan positif seperti perasaan senang, puas, dan nyaman saat menggunakan internet; merasakan perasaan negatif saat tidak bisa menggunakan internet seperti perasaan kesal, bosan, gelisah, tidak nyaman, dan seakan ada hal yang kurang; serta menggunakan internet untuk hal yang tidak berkaitan saat melaksanakan aktivitas kuliah sejalan dengan 8 kriteria adiksi internet (Young, 1999).

Selain itu, dari hasil survey awal peneliti menemukan beberapa hal yang menarik berkaitan dengan durasi pemakaian. Ada responden menggunakan internet sepanjang hari selain saat tidur, namun responden tersebut menunjukkan kecenderungan adiksi yang lebih sedikit dari responden lainnya yang menggunakan internet selama 4 jam tiap harinya. Hal tersebut nampak dari, responden pertama menggunakan internet kebanyakan untuk keperluan kuliah, dan menggunakannya di kelas hanya untuk mengerjakan tugas. Sedangkan, saat di kelas, responden kedua menggunakan internet untuk keperluan yang tidak berkaitan dengan perkuliahan, seperti *chatting* dan *browsing*. Selain itu, terdapat perbedaan di balik rasa kesal kedua responden saat tidak dapat mengakses internet. Responden pertama merasa kesal dikarenakan pengerjaan tugasnya sangat memerlukan internet, dan tanpa internet

pengerjaannya menjadi terhambat. Sedangkan, saat tidak dapat mengakses internet responden kedua merasa kesal karena merasa ada yang kurang dalam hidupnya.

Peneliti juga menemukan hal yang menarik pada responden lainnya. Ada responden yang menampakkan kecenderungan adiksi seperti merasa harus selalu terhubung ke internet, merasa kesal tidak dapat mengakses, dan menggunakan internet di kelas maupun saat mengerjakan tugas untuk hal yang tidak berkaitan. Namun, responden tersebut menyatakan dapat mengendalikan durasi pemakaiannya. Pada saat tertentu responden menggunakan internet sepanjang hari selain saat tidur, tetapi pada saat lain responden dapat menghentikan penggunaan internetnya serta mampu membatasi penggunaan internet hanya selama beberapa menit dalam sehari. Responden juga menyatakan sama sekali melupakan internet saat membaca buku.

Maka, berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran mengenai adiksi internet pada mahasiswa di Universitas "X".

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui gambaran adiksi internet pada mahasiswa di Universitas "X".

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai adiksi internet pada mahasiswa di Universitas "X".

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran adiksi internet lebih lanjut melalui kriteria-kriterianya pada mahasiswa di Universitas “X”.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Memberikan informasi mengenai gambaran adiksi internet pada mahasiswa ke dalam bidang ilmu Psikologi Sosial.
2. Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai adiksi internet pada mahasiswa.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada institusi pendidikan Universitas “X” faktor-faktor yang memiliki resiko adiksi internet pada mahasiswa. Informasi ini dapat digunakan institusi untuk menjadi bahan evaluasi dan upaya preventif pada mahasiswa lainnya.
2. Memberikan informasi kepada institusi pendidikan Universitas “X” profil adiksi pada mahasiswanya. Informasi ini dapat digunakan institusi untuk menjadi bahan evaluasi dan acuan upaya kuratif pada mahasiswa yang mengalami adiksi.

1.5 Kerangka Pikir

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, arti kata ‘mahasiswa’ adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Dalam lembaga pendidikan, mahasiswa bukan hanya memperoleh ilmu dari pengajaran tatap muka di kelas, namun juga perlu melakukan belajar secara mandiri. Mahasiswa memiliki berbagai macam cara dan alat untuk melakukan belajar mandiri, misalnya melalui diskusi kelompok, membaca buku di perpustakaan, maupun menggunakan internet. Internet sebagai alat untuk belajar

menawarkan banyak kemudahan, seperti mudah diakses setiap saat dan di berbagai tempat, memiliki informasi yang banyak, memungkinkan mahasiswa memperoleh ilmu dari belahan dunia lain, dan berbagai keunggulan lainnya. Namun, di balik keunggulan-keunggulan tersebut terdapat kekhawatiran baru yang muncul, yakni adiksi internet.

Kata 'adiksi internet' pertama kali diperkenalkan tahun 1996 dalam pertemuan tahunan *American Psychological Association* (Young, 1996). Adiksi internet didefinisikan sebagai perilaku kompulsi berhubungan dengan *online* yang mengganggu kehidupan normal dan menyebabkan stres yang berat pada keluarga, teman, pasangan, dan lingkungan kerja seseorang. Jika mahasiswa Universitas "X" terus-menerus menggunakan internet, atau terlibat terlalu jauh dalam dunia *online*, relasi mahasiswa dengan lingkungan sosial di Universitas "X" maupun di luar universitas dapat terganggu, begitu juga dengan kinerja mahasiswa dalam pendidikan di Universitas "X".

Young (1999) menyusun 8 kriteria adiksi yang dapat menggambarkan seberapa tinggi atau rendah adiksi internet yang dimiliki seseorang. Pada mahasiswa Universitas "X", 8 kriteria adiksi internet berinteraksi dengan faktor-faktor pada diri mahasiswa yang beresiko terhadap adiksi internet seperti : *self-control*, rasa kesepian, keterampilan sosial, persepsi mengenai prestasi akademik, tingkat pendidikan orangtua, serta hubungan dengan orangtua. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan, atau menurunkan kriteria adiksi pada mahasiswa Universitas "X".

Kriteria pertama adalah terpacu dengan internet. Kriteria ini digambarkan dengan perilaku memiliki perhatian yang berlebihan terhadap internet dan bersifat kompulsi. Mahasiswa Universitas "X" ingin menggunakan internet secara terus-menerus, dalam durasi yang berlebihan. Mahasiswa Universitas "X" dengan *self-*

control yang rendah atau tidak ada akan kesulitan mengontrol keinginan dan tingkah lakunya, sehingga lebih mungkin menggunakan internet secara terus-menerus.

Keterpakuan dengan internet juga dapat meningkat jika mahasiswa Universitas “X” memiliki persepsi yang buruk mengenai prestasi. Dengan persepsi akan prestasi yang buruk, mahasiswa Universitas “X” akan lebih mudah merasa stres dan kehilangan ketertarikan dalam dunia akademis, serta akan melarikan diri dalam dunia *online* untuk menghilangkan perasaan tersebut. Akan tetapi, jika mahasiswa Universitas “X” memiliki persepsi akademis yang baik, mahasiswa akan mengutamakan pendidikannya sehingga pikiran mahasiswa tidak terpaku pada penggunaan internet melainkan pada perkuliahan dan tugas-tugasnya di Universitas “X”. Keterpakuan dengan internet dapat didukung dengan adanya waktu luang yang banyak, juga oleh tidak adanya kontrol orangtua.

Kedua, mahasiswa memerlukan waktu yang lebih lama untuk *online*. Jika hari sebelumnya mahasiswa Universitas “X” merasa cukup dengan akses internet yang hanya 2 jam, maka hari-hari berikutnya durasi tersebut perlu bertambah untuk memberikan mahasiswa kepuasan yang pernah dirasakannya sebelumnya saat menggunakan internet. Durasi tersebut akan terus dirasakan perlu meningkat dari hari ke hari. Lamanya mahasiswa Universitas “X” menggunakan internet memiliki kaitan dengan tingkat pendidikan orangtua dari mahasiswa. Orangtua dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung memahami internet, perangkatnya, dan berbagai cara penggunaannya sehingga lebih mampu untuk membimbing mahasiswa Universitas “X” menggunakan internet secara positif, namun orangtua dengan tingkat pendidikan yang kurang mungkin tidak tahu-menahu mengenai internet dan perangkatnya sehingga lebih sulit memonitor dan mengontrol penggunaan internet mahasiswa Universitas “X”. Durasi penggunaan juga berkaitan erat dengan *self-*

control. Tanpa adanya *self-control*, atau jika mahasiswa Universitas “X” memiliki *self-control* yang rendah, mahasiswa akan kesulitan mengatasi dorongannya untuk *online* lebih lama dari hari sebelumnya.

Ketiga, mahasiswa Universitas “X” mengalami kegagalan yang berulang untuk mengurangi penggunaan internet. Sekalipun mahasiswa Universitas “X” menyadari penggunaan internetnya berlebihan, namun mahasiswa tidak mampu untuk menghentikan, bahkan mengurangi durasi penggunaan internetnya. Selain berkaitan juga dengan *self-control* yang dimiliki mahasiswa, hal ini dapat disebabkan oleh adanya perasaan kesepian pada diri mahasiswa. Kesepian diartikan sebagai perasaan depresi yang tidak nyaman yang muncul karena ketidakmampuan kualitatif maupun kuantitatif untuk berelasi secara sosial (Peplau&Perlman dalam Oguz&Cakir, 2014). Jika mahasiswa merasakan kesepian, mahasiswa mungkin akan melarikan diri ke dunia internet karena merasa lebih mampu mengekspresikan diri secara *online* dibandingkan dengan secara nyata.

Kegagalan yang berulang untuk mengurangi penggunaan internet juga mungkin muncul jika mahasiswa tidak memiliki keterampilan sosial. Mahasiswa dengan keterampilan sosial yang rendah cenderung lebih memilih berinteraksi di dunia *online* ketimbang di dunia nyata, dan hal tersebut dapat mengarah pada perilaku adiksi internet. Karena perasaan tidak mampu berelasi, atau adanya perasaan kesepian di dunia nyata, mahasiswa mencari dan memperoleh pemuasan kebutuhan sosial dari dunia *online*. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa akan mengalami kesulitan untuk menghentikan penggunaan internetnya, yang adalah pemenuhan kebutuhan sosialnya. Mahasiswa Universitas “X” yang memiliki hubungan yang tidak erat dengan orangtuanya juga dapat mengalami kegagalan berulang untuk mengontrol penggunaan internetnya. Tanpa hubungan yang erat, sulit bagi orangtua akan kurang tahu-menahu

mengenai aktivitas penggunaan internet mahasiswa Universitas “X”, dan mahasiswa Universitas “X” yang tidak dekat dengan orangtuanya akan lebih sulit untuk dibimbing dan dikontrol oleh orangtuanya.

Keempat, adalah adanya *withdrawal* saat mahasiswa Universitas “X” mengurangi penggunaan internet. *Withdrawal* yang dimaksud disini adalah perasaan tidak menyenangkan yang terjadi ketika aktivitas penggunaan internet dihentikan atau dikurangi secara tiba-tiba (Griffths, 1996). Mahasiswa Universitas “X” mungkin merasakan perasaan-perasaan negatif seperti cemas, murung, dan sebagainya saat tidak dapat menggunakan internet, misalnya saat berada dalam kelas. Perasaan *withdrawal* dapat menghilang saat menggunakan internet.

Kriteria kelima adalah masalah dalam *time-management*. Mahasiswa Universitas “X” mengalami masalah dalam pembagian waktu misalnya : merasakan waktu untuk belajar atau mengerjakan tugas perkuliahan tidak pernah cukup, tugas yang dibuat tidak maksimal karena keterbatasan waktu, banyak aktivitas yang tidak dapat dilakukan karena kehabisan waktu, yang dikarenakan mahasiswa Universitas “X” mengakses internet lebih lama dari yang direncanakannya. Mahasiswa Universitas “X” sulit untuk berhenti mengakses internet. Hal ini berkaitan dengan *self-control* pada diri mahasiswa Universitas “X”. Jika mahasiswa tidak memiliki *self-control* atau *self-control*-nya lemah, mahasiswa akan kesulitan mengatur keinginannya untuk menggunakan internet sehingga mahasiswa akan mengalami masalah dalam pembagian waktu untuk mengerjakan tugas akademis.

Masalah *time-management* juga dapat terjadi jika persepsi mahasiswa akan prestasi akademik buruk. Dengan persepsi yang buruk, mahasiswa akan lebih mudah kehilangan rasa tertarik dengan dunia akademis, dan tidak menjadikan pendidikan sebagai prioritasnya. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa Universitas “X” lebih

mengutamakan penggunaan internet daripada pendidikannya. Sementara, mahasiswa Universitas “X” yang memiliki persepsi yang positif terhadap prestasi akademis akan mengutamakan pendidikannya, dan memilih melakukan tugas akademik perkuliahannya di Universitas “X” ketimbang mengakses internet. Dengan demikian, mahasiswa dapat terhindar dari masalah *time-managemet*.

Kriteria keenam adalah adanya *distress* di lingkungan mahasiswa Universitas “X”, misalnya *distress* keluarga, sekolah, pekerjaan, dan teman. Internet, jika digunakan terlalu lama, dapat menghasilkan *distress* pada lingkungan mahasiswa Universitas “X”, khususnya lingkungan sosial. Mahasiswa Universitas “X” dapat memiliki relasi sosial yang terbatas dengan keluarga dan teman-temannya karena terlalu banyak menggunakan internet. Relasi yang terbatas akan mengganggu hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya. Kriteria ini juga berkaitan dengan *self-control*. Jika mahasiswa Universitas “X” memiliki *self-control*, mahasiswa akan mampu mengendalikan penggunaan internetnya, dan dengan demikian terhindar dari munculnya *distress* pada lingkungan mahasiswa Universitas “X” yang dikarenakan penggunaan internet yang terlalu lama.

Selain itu, hubungan mahasiswa Universitas “X” dengan orangtua juga dapat mendorong mahasiswa mengutamakan relasi keluarga dibandingkan mengakses internet, sehingga *distress* pada lingkungan keluarga tidak terjadi. Mahasiswa Universitas “X” dengan persepsi yang baik akan akademis juga akan terhindar dari *distress*, khususnya *distress* akademis. Mahasiswa Universitas “X” akan mengutamakan pendidikannya dibandingkan penggunaan internet, sehingga dapat terhindar dari *distress*.

Ketujuh, mahasiswa Universitas “X” berbohong mengenai waktu sebenarnya yang digunakan untuk *online*. Ketika ditanya oleh teman atau keluarga, mahasiswa

Universitas “X” tidak memberitahu durasi penggunaan internet yang sebenarnya, dan menyebutkan waktu penggunaan yang lebih sedikit. Hal ini memiliki kaitan dengan hubungan orangtua dengan anak, pada hal ini adalah mahasiswa Universitas “X”. Jika relasi dengan orangtua baik, orangtua akan mengetahui dengan detil aktivitas anak sehari-hari, sehingga, meskipun anak berbohong, orangtua dapat mengetahui durasi penggunaan sebenarnya. Dengan demikian, orangtua dari mahasiswa Universitas “X” dapat melakukan kontrol jika durasi tersebut sudah berlebihan. Namun, orangtua yang tidak dekat dengan anaknya akan kurang tahu-menahu mengenai aktivitas anaknya dan lebih mengalami kesulitan mengontrol apa yang dilakukan anaknya. Hal tersebut beresiko terhadap adiksi internet.

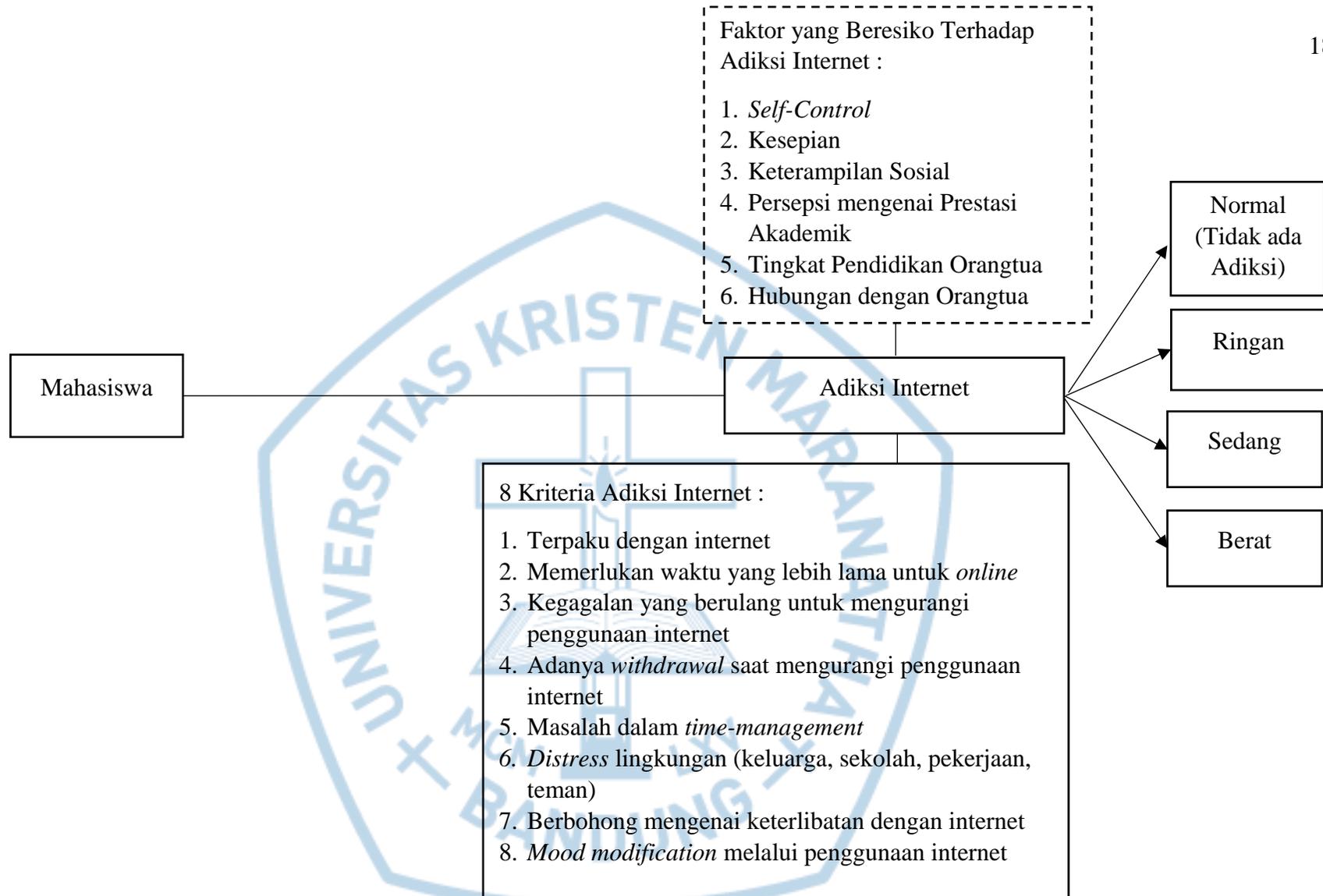
Kriteria kedelapan dan terakhir adalah adanya *mood modification* melalui penggunaan internet. *Mood modification* adalah perasaan subjektif yang dirasakan individu sebagai konsekuensi dari keterlibatan individu dalam penggunaan internet. Misalnya, perasaan tidak stres dan tenang (Griffiths, 1996). Mahasiswa mungkin menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalahnya, seperti tugas yang sulit, kewajiban untuk belajar atau mengerjakan tugas, dan sebagainya. Mahasiswa juga mungkin menggunakan internet untuk meredakan perasaan cemasnya saat menghadapi tugas belajar atau stres yang timbul karena permasalahan tertentu. Adanya masalah yang dialami mahasiswa, misalnya rasa kesepian, memiliki kontribusi terhadap adiksi internet pada mahasiswa. Mahasiswa yang merasa kesepian mungkin melarikan diri ke dunia *online* untuk menghilangkan perasaan tersebut.

Berdasarkan skor total dari 8 kriteria adiksi tersebut, mahasiswa Universitas “X” dapat dibagi menjadi 4 kategori : normal (tidak ada adiksi), adiksi ringan, adiksi sedang, dan adiksi berat. Seorang mahasiswa dengan tingkat adiksi normal dapat dikatakan tidak mengalami adiksi. Mahasiswa dengan tingkat adiksi ringan dapat

disebut pengguna internet biasa. Terkadang mereka mengakses internet terlalu lama, namun mereka masih mampu mengontrol penggunaannya. Mahasiswa dengan tingkat adiksi sedang akan mengalami permasalahan karena internet. Permasalahan tersebut dapat berkaitan dengan pekerjaan, relasi sosial, akademis, dan sebagainya. Sedangkan, mahasiswa dengan tingkat adiksi yang berat mengalami permasalahan yang serupa, namun lebih berat dan signifikan dalam hidup mereka karena penggunaan internet (Young, 1998 dalam Sato, 2006).

Bagan kerangka pikir disajikan dalam halaman berikut.





Gambar 1.5 Bagan Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

1. Mahasiswa Universitas “X” dapat memiliki adiksi internet yang normal (tidak ada adiksi), ringan, sedang, atau berat.
2. Seberapa tinggi adiksi internet pada mahasiswa Universitas “X” dapat dilihat dari skor pada kriteria-kriterianya, yakni terpaku dengan internet; memerlukan waktu yang lebih lama untuk *online*; kegagalan yang berulang untuk mengurangi penggunaan internet; adanya *withdrawal* saat mengurangi penggunaan internet; masalah dalam *time-management*; *distress* lingkungan (keluarga, sekolah, pekerjaan, teman); berbohong mengenai keterlibatan dengan internet; dan *mood modification* melalui penggunaan internet.
3. Semakin tinggi skor adiksi internet yang terpenuhi oleh mahasiswa Universitas “X”, maka adiksi mahasiswa Universitas “X” semakin tinggi.
4. Faktor-faktor berikut dapat meningkatkan atau menurunkan risiko mahasiswa Universitas “X” mengalami adiksi internet, yakni : *Self-Control*, kesepian, keterampilan sosial, persepsi mahasiswa mengenai prestasi akademik, tingkat pendidikan orangtua dari mahasiswa, dan hubungan mahasiswa dengan orangtua.