

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi saat ini berkembang dengan pesat sehingga banyak memberikan perubahan khususnya dalam aspek kehidupan manusia, seperti akses internet yang sangat cepat dan terjadinya perubahan gaya hidup yang diakibatkan oleh mudahnya akses serta penyebaran informasi lewat digital (Wirasukessa & Sanica, 2023). Kemajuan teknologi dan akses yang semakin mudah akan memungkinkan setiap orang menerima informasi dengan lebih cepat. Sebagai contoh, daripada membaca berita melalui koran ataupun majalah, saat ini kita dapat menerima informasi secara instan dengan penggunaan alat elektronik seperti *smartphone*, laptop ataupun *tablet* (Abel, Buff, & Burr., 2016). Perubahan gaya hidup juga terdampak akibat mudahnya akses internet dan penyebaran informasi terutama dalam aspek komunikasi, bekerja, belajar, serta dalam kehidupan sosial Masyarakat.

Jumlah pengguna internet di Indonesia juga cukup besar. Berdasarkan data yang dirilis oleh APJII (2023) menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia telah mencapai 215,65 juta jiwa. Dilansir dari Statista (2023), Negara Indonesia menduduki peringkat keempat sebagai negara dengan pengguna aktif internet terbanyak setelah Amerika Serikat, yaitu sebanyak 212,9 juta pengguna. Data dari badan statistik, survei sosial ekonomi nasional (susenas) maret 2023 lebih dari 95% penduduk Jawa Barat terhubung menggunakan internet, kelompok dengan tingkat penetrasi terbesar adalah pelajar dan mahasiswa yakni dari rentang usia 19-24 tahun yakni sebanyak 96,69%. Artinya, hampir seluruh pelajar dan mahasiswa menggunakan internet dalam kehidupannya sehari-hari.

Internet memberikan banyak manfaat bagi pelajar dan mahasiswa, baik di ranah akademik maupun non-akademik. Dalam bidang akademik, pelajar dan mahasiswa dapat menggunakan internet untuk mencari informasi, serta menjadi sumber belajar dari berbagai referensi yang disajikan (Tobing, 2019). Sedangkan untuk bidang non-akademik mahasiswa dapat menggunakan internet untuk dapat terhubung dengan aktivitas lainnya, seperti melihat atau mengomentari status dari berbagai informasi yang dianggap penting di media sosial (Juwita dkk., 2015).

Penggunaan internet yang baik dan terkontrol akan memberikan dampak yang baik juga bagi penggunanya. Namun jika, penggunaan internet tidak sewajarnya, maka akan menimbulkan dampak negatif dari penggunanya. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Liu dkk, (2020)

menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap penggunaan internet bermasalah, hal ini terjadi karena mahasiswa cenderung menggunakan internet untuk *escape* dari tekanan perkuliahan, tetapi justru memperburuk stress. Kebanyakan mahasiswa menggunakan internet sebagai cara untuk memperbaiki suasana hati saat merasa sedih, marah, atau membutuhkan interaksi sosial secara virtual (Reynaldo & Sokang, 2016).

Penggunaan internet secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya baik dalam hal bidang akademik, psikologis, sosial, atau pekerjaan disebut dengan *problematic internet use* (Laconi dkk., 2019). Peneliti menggunakan istilah *problematic internet use* sebagai alternatif yang lebih tepat dibandingkan *internet addiction* karena kriteria yang mendefinisikan kecanduan internet belum sepenuhnya terpenuhi. Selain itu, diperlukan *expert judgement* untuk menentukan kriteria yang tepat dalam mengidentifikasi adiksi internet tersebut. Oleh karena itu, fenomena *problematic internet use* lebih sesuai dikategorikan sebagai gangguan pengendalian impuls dibandingkan sebagai bentuk adiksi (Beard & Wolf, 2001).

Problematic internet use atau biasa disingkat dengan PIU merupakan perilaku adiktif yang mengidentifikasi gejala kompulsif dan impulsif serta timbulnya masalah pekerjaan atau pendidikan yang diakibatkan dari penggunaan internet yang berlebihan (Demetrovics dkk., 2008). Terdapat beberapa aspek dari *problematic internet use*, yang dipaparkan oleh Demetrovics dkk. (2008) yaitu *obsession*, *neglect*, dan *control disorder*.

Mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap penggunaan internet bermasalah. Hal ini terjadi karena mahasiswa cenderung menghabiskan waktu berjam-jam di internet serta memiliki kebebasan akses terhadap internet (Argiropoulou & Vlachopanou, 2021; Buzzai dkk., 2021). Kemudian ditambah dengan tidak teraturnya jadwal kuliah, serta pihak universitas menyediakan Wi-Fi tanpa batas sehingga dapat memperkuat kecenderungan bermain media sosial akses yang mudah dan tidak terbatas ke media sosial membuat pengguna seringkali tidak menyadari resiko yang ditimbulkan (Frangos dkk., 2011). Mahasiswa yang mengalami *problematic internet use* dapat merasakan berbagai dampak negatif seperti kualitas tidur subjektif yang buruk, pusing dan sakit kepala, serta kewaspadaan menurun (Stiglic dkk., 2022; Wang dkk., 2022).

Studi lintas negara mengonfirmasi tingginya prevalensi *problematic internet use* (PIU) yang terjadi di kalangan mahasiswa yang dibuktikan dengan berbagai penelitian yang akan dipaparkan. Riset di Lithuania menyatakan bahwa prevalensi *problematic internet use* dari 619 sampel mahasiswa yang diteliti sekitar 45% (Gecaite-Stonciene dkk., 2021). Kemudian, penelitian

yang dilakukan di Mesir dengan sampel mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa sekitar 51,7% mengalami kondisi *problematic internet use* yang parah (Shehata & Abdeldaim, 2021).

Studi yang dilakukan di China juga menunjukkan bahwa 28,1% dari sampel penelitian yang dilakukan pada rentang umur 17-28 tahun mengalami *problematic internet use* (Liang dkk., 2022). Selanjutnya penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan tingkat prevalensi *problematic internet use* yang cukup besar yakni sekitar 14,4%, penelitian ini dilakukan pada usia dewasa madya yakni berusia 21-40 tahun (Siste dkk., 2020). Dari beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa *problematic internet use* pada populasi mahasiswa menunjukkan tren peningkatan seiring berjalannya waktu, meskipun penelitian dilakukan di negara yang berbeda.

Studi yang dilakukan di Universitas Negeri Padang dengan jumlah sampel sebanyak 384 responden menemukan korelasi positif signifikan antara *problematic internet use* dengan stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar $p=0,000$ (Fajria, 2024). Studi lainnya juga dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dengan subjek sebanyak 206 orang, menyatakan bahwa mayoritas mengalami stres akademik ringan sebanyak 64,1% dan 70,3% tidak mengalami adiksi artinya 29,7% sisanya mengalami adiksi internet. Meski demikian, hubungan antara stres akademik dan adiksi internet berpengaruh signifikan dengan nilai sig $p=0,000$ (Novita dkk., 2023). Artinya mahasiswa cenderung menggunakan internet sebagai *coping* terhadap tekanan akademik, namun *coping* tersebut dapat memicu konsekuensi *problematic internet use*.

Dari pemaparan tersebut, mahasiswa menjadi kelompok yang rentan terkena *problematic internet use*. Mahasiswa dianggap menjadi kelompok rentan mengalami kecanduan internet karena memiliki waktu luang yang lebih banyak, dan tidak lagi berada dibawah pengawasan orang tua (Young, 2004). Mahasiswa juga mengalami tuntutan akademik yang mengharuskan belajar dalam waktu panjang yang justru dapat memicu perilaku penggunaan internet yang berlebihan. Pada mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa dapat mengalami penggunaan internet berlebihan dikarenakan ketersediaan waktu luang yang meningkat akibat sudah tidak ada lagi perkuliahan ataupun sebagai pengalihan dari rasa stres yang dialami saat sedang menyusun tugas akhir. Maka dari itu pilihan mahasiswa ketika mengalami kondisi tersebut adalah dengan berselancar internet, sehingga dapat memungkinkan mahasiswa mengalami penggunaan internet berlebihan mengingat persentasi penggunaan internet lebih besar dari tingkat Pendidikan lainnya.

Dengan demikian, peneliti melakukan analisis lebih lanjut terkait masalah *problematic internet use* yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Dengan melakukan observasi serta studi awal menggunakan angket/kuesioner yang disebarakan melalui *google form* yang disebarakan kepada 41 orang mahasiswa/I tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, yang menggunakan internet lebih dari 5 jam perhari. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan bahwa mahasiswa tingkat akhir menggunakan internet sebagai *stress release* untuk menghindar sementara dari tugas skripsi yang sedang dilakukan sembari melakukan pencarian berbagai informasi yang berkaitan dengan skripsi yang sedang dikerjakan. Hasil yang diperoleh dari survei yang telah dilakukan dari 41 responden mengakses berbagai aplikasi saat menggunakan ponsel seperti WhatsApp, Instagram, Tiktok, Youtube, Twitter, Telegram, Shopee, Microsoft Word. Saat ditanya mengenai berapa lama menghabiskan waktu untuk menggunakan internet sebanyak 17 (41,5%) responden mengakses internet selama 1- 5 jam perhari, sedangkan sisanya yakni sebanyak 24 (58,5%) responden mengakses internet selama 6-10 jam lebih.

Hasil kuesioner yang disebarakan kepada 41 mahasiswa/I tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan berbagai alasan di balik penggunaan internet serta *platform* media sosial dalam periode waktu yang lama. Salah satu pertanyaan menyoroti faktor penyebab seseorang sering menggunakan internet atau memeriksa media sosial. Ada beragam jawaban yang diberikan responden, diantaranya sebanyak 25 (60,98%) orang menyatakan bahwa mereka menggunakan internet karena bosan serta adanya waktu luang. Sementara itu, 5 (12,2%) orang lainnya menjawab untuk melihat konten yang menghibur, saat sedang santai, waktu istirahat dan ketika tidak ada kegiatan. Selanjutnya, 9 (21,95%) orang menjawab dalam hal akademik misalnya untuk melihat notifikasi, saat sedang lelah dengan beban tugas, saat kebutuhan mendesak seperti *deadline* tugas, dsb.

Pernyataan lainnya mengenai dampak pada penyusunan skripsi yang sedang dilakukan terdapat dua dampak yakni dampak positif dan dampak negatif. Sebanyak 15 (36,59%) responden yang menyebutkan terdapat dampak positif dari penggunaan media sosial terhadap skripsi diantaranya seperti menjadi sumber referensi dan informasi, tips penyusunan skripsi dan menjadi hiburan saat stress. Kemudian 26 (63,41%) responden menyatakan dampak negatif pada pengerjaan skripsi seperti menjadi distraksi saat sedang mengerjakan skripsi sehingga pengerjaannya menjadi tertunda karena keasyikan *scroll*, dan bermain media sosial.

Kemudian pernyataan lainnya mengenai cara mengurangi penggunaan internet, responden melakukan berbagai cara diantaranya sebagai berikut. Sebanyak 21 (51,22%) responden

menggunakan aktivitas pengganti agar tidak menggunakan internet atau membuka media sosial seperti berolahraga, membaca buku, bersosialisasi, memasak, dsb. Kemudian 4 (9,76%) responden menggunakan manajemen waktu agar tidak menggunakan internet dalam hal bermain media sosial seperti membuat skala prioritas, membuat *to-do list*, serta membuat jadwal kegiatan. Selain itu, 5 (12,2%) responden memanfaatkan teknologi agar tidak terlalu fokus bermain media sosial seperti mengaktifkan fitur mode jangan ganggu, dan mematikan notifikasi yang masuk. Kemudian, 9 (21,95%) responden lebih meningkatkan kesadaran diri dalam menangani penggunaan berlebihan pada media sosial seperti motivasi untuk ingat revisi skripsi yang harus dikerjakan, serta penanaman prinsip. 2 (4,88%) orang lainnya menjawab belum tahu cara yang tepat untuk mengurangi penggunaan media sosial.

Dari beberapa *literatur review* terdapat banyak faktor yang mempengaruhi *problematic internet use*. Faktor pertama, perbedaan gender dimana laki-laki lebih mungkin mengalami PIU daripada perempuan (Mei dkk., 2016). Menurut pandangan dari Lin dkk., (2011) laki-laki lebih memiliki kecenderungan resiko lebih tinggi terkena PIU karena menggunakan aplikasi seperti permainan daring, aktivitas *cyber seksual*, dan perjudian secara *online*. Selain itu, ketersediaan perangkat atau *handphone*, jumlah waktu pada saat menggunakan internet, serta disfungsi keluarga dapat menjadi faktor seseorang mengalami *problematic internet use* (Van Dijk dkk., 2021). Kemudian prevalensi merokok dan mengonsumsi alkohol juga dapat mengakibatkan terjadinya PIU pada seseorang (Ramón-Arbués dkk., 2021).

Selain itu *problematic internet use* juga dikaitkan dengan variabel psikososial seperti depresi, kecemasan, dan stress (Király dkk., 2020; Lee & Stapinski, 2012). Faktor tersebut akan mempengaruhi interaksi sosial individu secara langsung, sehingga individu akan berusaha memenuhi kebutuhan interpersonalnya secara daring, dan akan lebih rentan terkena PIU (McKenna & Bargh, 2000). Kecemasan sosial merupakan kondisi yang menyebabkan mahasiswa lebih menyukai interaksi secara daring, dibandingkan secara tatap muka. Hal ini terjadi karena media sosial menjadi wadah untuk menerima semua kondisi yang dimiliki para mahasiswa, sehingga akan cenderung mengabaikan waktu untuk bermain media sosial (Sari, 2022). Tingkat stress juga mempengaruhi PIU dimana semakin banyak durasi yang dihabiskan untuk penggunaan internet maka akan meningkat pula tingkat stres dan kecanduan internet pada seseorang (Unsar dkk., 2020).

Berdasarkan hasil studi awal tersebut, dapat disimpulkan bahwa adanya waktu luang dan kebosanan merupakan faktor yang menyebabkan responden menghabiskan waktu terlalu lama untuk bermedia sosial. Kebosanan di waktu luang dalam pemaknaan ilmiah nya disebut dengan *leisure boredom*. *Leisure boredom* bisa dipahami sebagai kebosanan ketika tidak adanya aktivitas disaat waktu luang. Menurut Iso – Ahola dan Weissinger (1990) *leisure boredom* merupakan suasana hati atau kondisi negatif ketika individu merasa terdapat ketidaksesuaian antara pengalaman yang optimal dan yang dirasakan. Selain itu, individu menganggap waktu luang sebagai sesuatu yang membosankan jika tidak memiliki keterampilan untuk menikmatinya, tidak mampu mengelolanya dengan baik, atau tidak menyadari manfaat psikologis dari waktu luang, kondisi ini menyebabkan kecenderungan psikologis dimana individu lebih rentan mengalami kebosan saat menghadapi waktu luang (Iso-Ahola & Weissinger, 1990).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Leung (2007) mengungkapkan bahwa semakin lama seseorang merasakan *leisure boredom*, maka semakin tinggi kemungkinannya untuk kecanduan pada *smartphone*. Penelitian lainnya, seperti artikel dari Kara dkk (2019), Kosasih dkk (2021), dan Aquino (2022) telah mengemukakan bahwa ketika mahasiswa bosan dengan ketersediaan waktu luang yang dimiliki, individu mungkin akan terdorong untuk mencari kesenangan di media sosial sehingga berpotensi untuk meningkatkan perilaku penggunaan internet yang bermasalah. Mahasiswa terkadang menggunakan waktu luang untuk berbagai aktivitas. Tetapi kadang adanya waktu luang dapat menyebabkan mahasiswa menjadi bosan karena tidak adanya aktivitas yang dapat dilakukan. Berdasarkan hasil studi awal maupun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari *leisure boredom* terhadap penggunaan bermasalah, walaupun masih terdapat faktor lainnya yang mendukung. Sehingga faktor resiko terjadinya kecanduan lebih tinggi. Kemudian penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami kebosanan saat waktu luang dapat beralih ke internet sebagai *coping mechanism* yang mengarah pada penggunaan berlebihan dan potensi kecanduan (Krishna Santhy, 2024).

Menurut camerini dkk (2023) temuan mengungkapkan adanya hubungan yang positif antara kebosanan dengan penggunaan internet yang bermasalah. Hal ini disebabkan kebosanan dapat mendorong individu untuk terlibat media digital secara berlebihan (Camerini dkk., 2023). Kecanduan internet lebih mungkin terjadi pada seseorang yang tidak terlibat dalam aktivitas fisik untuk mengatasi kebosanan di waktu luang. Ketika mahasiswa merasa bosan, mereka cenderung mencari hiburan di media sosial, yang dapat meningkatkan kecanduan internet (Kara, 2019).

Penelitian menjelaskan bahwa *leisure boredom* berfungsi sebagai *trigger* yang memfasilitasi kecenderungan untuk berselancar di internet sehingga memungkinkan terjadinya kecanduan internet (Kosasih dkk., 2021a). Anggapan bahwa waktu luang selalu tersedia dapat menjadi masalah, karena penggunaan waktu yang tidak terarah dapat berdampak negatif maupun positif terhadap perkembangan akademik dan pribadi (Abel dkk., 2016).

Selain *Leisure boredom*, peneliti juga menemukan dalam hasil studi awal bahwasannya terdapat variabel psikologis lainnya yakni *coping strategies*. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa sering menghadapi berbagai permasalahan, baik akademik maupun sosialnya yang dapat memicu stres. Individu yang memiliki strategi koping yang buruk akan rentan terhadap perilaku-perilaku maladaptif, termasuk kecenderungan mengalami *problematic internet use* (Lo dkk., 2008). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan koping yang buruk lebih beresiko mengalami kecanduan internet (Brand dkk., 2014). Ketika menghadapi tugas atau aktivitas yang menimbulkan stres, individu dengan *coping strategies* yang kurang baik cenderung menggunakan internet sebagai pelarian untuk masalah yang sedang dihadapi (Davis dkk., 2002).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa orang yang mengalami *problematic internet use* memiliki *coping strategies* yang maladaptif. Ketika menghadapi sebuah tekanan mereka cenderung menggunakan internet sebagai pengalihan dari tekanan tersebut, tetapi akhirnya dapat menimbulkan masalah. Sehingga dapat memperbesar peluang terjadinya penggunaan internet yang bermasalah (Vally dkk., 2020). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hikmawan (2023) menunjukkan bahwa secara bersama-sama *coping strategies* pada mahasiswa jabodetabek berkorelasi secara signifikan.

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat meningkatnya pravelensi penggunaan internet secara berlebihan di kalangan mahasiswa Indonesia, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Masa pengerjaan skripsi merupakan fase akademik yang sarat akan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kebosanan yang secara empiris terbukti menjadi pemicu utama perilaku *problematic internet use*. Di era digital saat ini, internet menjadi sarana utama untuk mengakses literatur dan menyelesaikan tugas akademik. Namun, tanpa kontrol diri yang kuat, mahasiswa justru mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik di internet seperti *scrolling*, menonton video, atau bermain game *online*. Kebiasaan ini

dapat mengarah pada adiksi dan penundaan akademik, sehingga dapat memperlambat pengerjaan skripsi.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus populasi, yakni mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, penelitian ini mengkaji *leisure boredom* (faktor internal) dan *coping strategies* (faktor penyesuaian diri) sebagai variabel prediktor, yang belum banyak dieksplorasi dalam studi sebelumnya. *Research gap* dalam penelitian ini adalah fokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dimana minim penelitian yang secara khusus menyoroti *problematic internet use* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, padahal mereka termasuk pada kelompok dengan resiko tinggi. Beberapa penelitian telah mengaitkan *leisure boredom* atau *coping strategies* secara terpisah dalam kaitannya dengan *problematic internet use*. Namun, interaksi antara keduanya sebagai prediktor ganda PIU masih jarang dikaji, terutama dalam populasi mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut dengan judul “Pengaruh *Leisure Boredom* dan *Coping Strategies* terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

Rumusan Masalah

Dari paparan yang sudah dijelaskan dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat Pengaruh *Leisure Boredom* terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir?
2. Apakah terdapat Pengaruh *Coping Strategies* terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir?
3. Apakah terdapat Pengaruh *Leisure Boredom* dan *Coping Strategies* terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis serta mengetahui Pengaruh *Leisure Boredom* terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.
2. Untuk menganalisis serta mengetahui Pengaruh *Coping Strategies* terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

3. Untuk menganalisis serta mengetahui Pengaruh *Leisure Boredom* dan *Coping Strategies* terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mempunyai beberapa kegunaan, diantaranya kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih kemajuan literatur psikologi, dengan mengkaji hubungan antara *leisure boredom*, *coping strategies*, dan *problematic internet use* sebagai bentuk perilaku maladaptif. Kemudian diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana mekanisme koping individu berinteraksi dengan kecenderungan *problematic internet use* dalam konteks tekanan akademik yang dirasakan para mahasiswa khususnya tingkat akhir yang sedang menggarap skripsi.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai sarana sumber referensi ilmiah bagi upaya preventif dan penanganan *problematic internet use* dikalangan mahasiswa, serta mengetahui dampak negatif dari *leisure boredom* terhadap kebiasaan internet serta pentingnya memilih koping strategies yang tepat dalam menghadapi tekanan. Kemudian, sarana untuk meningkatkan kesadaran sekaligus *warning* untuk menggunakan waktu secara tepat serta dalam batas wajar dan tidak mengganggu kegiatan sehari-hari di kehidupan. diharapkan mahasiswa dapat mengoptimalkan penggunaan *smartphone* dengan lebih terkontrol dan selektif dalam berinteraksi di ranah media sosial.