

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang

Percepatan arus globalisasi berdampak pada perkembangan teknologi menjadi semakin canggih sehingga membantu individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk kemajuan teknologi adalah internet dan tidak dapat dipungkiri lagi bahwa internet sudah naik kelas menjadi kebutuhan primer bagi setiap individu (Hakim dkk, 2016). Internet kini berperan pada hampir setiap aspek kehidupan manusia dan pada penggunaannya memiliki tujuan yang berbeda, misalnya seperti mencari informasi, mendapatkan hiburan, serta dijadikan sebagai sarana untuk menjalin sosialisasi dengan teman dan keluarga secara *virtual*.

Internet menyediakan berbagai platform yang beragam dan menarik untuk penggunanya. Contohnya seperti media sosial yang mulai menyediakan fitur telepon suara, telepon video, media pesan singkat berupa kolom chat yang mudah untuk digunakan oleh siapapun. Selain itu, internet menyediakan fitur untuk *video conference* dan media *e-learning*. Dengan beragam platform dan fitur yang menarik serta berbagai kemudahan yang ditawarkan, angka pengguna internet kian meningkat pada setiap tahunnya. Hal ini terlihat dari riset *Hootsuite We Are Social* (2021) yang tercatat dari total 274,9 juta jiwa penduduk Indonesia, pengguna internet memiliki persentasi mencapai 73,7% dari jumlah populasi di Indonesia, lebih tepatnya sebanyak 202,6 juta jiwa penduduk di Indonesia menggunakan internet. Jumlah ini meningkat dari tahun sebelumnya, dimana jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 196,71 juta jiwa.

Meningkatnya angka pengguna internet di Indonesia disebabkan oleh kebutuhan dalam menggunakan internet ini meningkat pula terutama dimasa COVID-19. COVID-19 merupakan suatu penyakit yang menyerang sistem pernafasan dan diakibatkan oleh virus SARS-CoV 2 atau salah satu jenis *Coronavirus*. Karena sifatnya menular, maka virus ini menjadi wabah yang sangat luar biasa menyerang dunia. Wabah ini terkonfirmasi pertama kali di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 dengan kasus sebanyak 2 jiwa, jumlah ini terus meningkat hingga pada tanggal 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9% sehingga menempatkan kasus COVID-19 di Indonesia merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara (Susilo dkk., 2020).

Berdasarkan hal tersebut, pemerintah melakukan berbagai cara untuk membatasi kegiatan diluar rumah guna memutus rantai penyebaran COVID-19, salah satunya dengan diberlakukan *physical distancing* yang mengharuskan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dari rumah (NurCita & Susantiningsih, 2020), diantaranya yaitu belajar dan juga bekerja yang dalam penggunaannya, internet berkontribusi dalam perubahan metode pembelajaran serta pekerjaan. Namun, pemberlakuan *physical distancing* ini menimbulkan berbagai perasaan negatif bagi sebagian individu. Menurut Ball (2020), saat pembatasan sosial seringkali muncul suatu kondisi psikologis yang negatif, seperti kebosanan saat waktu senggang dan juga stres serta tuntutan untuk beradaptasi yang baru. Untuk mengatasi hal tersebut, internet merupakan salah satu media yang dapat digunakan karena sifatnya yang *fleksibel*, hal ini di dukung oleh penelitian Rohmah (2020) yang menunjukkan bahwa sebanyak 80% pengguna internet menggunakan media sosial sebagai pelarian dari rutinitas dan masalah yang dialami saat pandemi.

Survei dari Badan Pusat Statistik (2020) menunjukkan bahwa pengguna internet terbanyak di Indonesia berdasarkan tingkat pendidikan adalah kelompok yang sedang kuliah atau mahasiswa dengan penetrasi sebesar 95.3%. Kemudian kelompok yang duduk di Sekolah Menengah Atas (SMA) sebesar 91.01%. Kelompok Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebesar 73.4% dan kelompok Sekolah Dasar (SD) sebesar 35.97%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa merupakan kelompok pengguna internet tertinggi di Indonesia. Tingginya angka pengguna internet di Indonesia pada mahasiswa salah satunya terjadi karena mahasiswa memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada tahap usianya, diantaranya yaitu dengan saling berkoneksi dan berinteraksi dengan teman sebaya maupun dengan orang lain melalui media sosial yang terakses melalui internet (Agusti & Leonardi, 2015). Selain itu, mahasiswa termasuk kedalam generasi Z. Generasi ini lahir antara tahun 1996 hingga 2012 (Lathabhavan & Padhy, 2022). Menurut Grail Research (2011 dalam Rastati, 2018) generasi Z merupakan generasi yang erat kaitannya dengan internet atau dapat dikatakan bahwa generasi Z lahir saat internet sudah tersedia. Hal inilah yang membuat generasi Z memiliki hubungan yang erat terhadap teknologi, fleksibel, cerdas, dan toleran terhadap perubahan budaya (Rastati, 2018).

Dalam survei yang dilakukan oleh Kepala Departemen Medik Kesehatan Jiwa RSCM FK Universitas Indonesia yaitu Kristiana Siste Kurniasanti menyatakan bahwa terjadi peningkatan

pengguna internet pada remaja yaitu dengan rata-rata durasi bermain internet selama 11.6 jam per hari. Adapun platform yang paling banyak di akses adalah media sosial diantaranya WhatsApp, Instagram, Twitter, Facebook, Line, hingga YouTube yang mulai tak terkendali dalam penggunaannya (mediaindonesia.com, 2020). Durasi yang tinggi dalam penggunaan internet ini dapat menimbulkan beberapa masalah dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diperkuat dengan temuan Unsar dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat permasalahan penggunaan internet ini akan meningkat seiring dengan meningkatnya durasi dalam penggunaan internet. Selain itu, ditemukan dampak dari penggunaan internet secara berlebihan. Dalam Sayeed dkk. (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan internet dapat memberikan dampak terhadap kesehatan serta fungsi sosial. Chao dkk. (2020) juga menambahkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan juga dapat menghambat perkembangan, merusak kesehatan mental dan fungsi sosial, dan bahkan menyebabkan kecanduan.

Problematic internet use (PIU) merupakan istilah untuk menggambarkan fenomena diatas. *Problematic internet use* dikonseptualisasikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengontrol dalam penggunaan internet sehingga berkonsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari (Spada, 2014). Caplan (2003) mengungkapkan bahwa terdapat tiga hal untuk mengkarakteristikan individu yang mengalami *problematic internet use* (PIU) diantaranya yaitu individu yang mengalami psikososial (seperti depresi dan kesepian), individu yang lebih banyak melakukan interaksi secara *online* karena mereka menggagap dirinya lebih percaya diri untuk berinteraksi melalui *online* daripada interaksi secara langsung/tatap muka di dunia nyata, adanya keinginan untuk selalu berinteraksi secara *online* secara berlebihan dan kompulsif sehingga menimbulkan berbagai masalah di kehidupan sehari-hari.

Penelitian mengenai *problematic internet use* telah menjelaskan dampaknya terkait pada kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis (Caplan & High, 2012), fungsi emosional (Shapira dkk., 2003) dan juga menimbulkan konflik dalam aktivitas sehari-hari, serta terhadap orang-orang disekitar pengguna (Chou & Hsiao, 2000). Menurut Caplan (2010), individu dengan *problematic internet use* menunjukkan perasaan lebih nyaman dan percaya diri untuk berinteraksi secara *online* melalui internet, terdorong menggunakan internet untuk memperbaiki kondisi suasana hati, memiliki keinginan kuat (obsesi) untuk *online* dan mengalami kesulitan

untuk mengontrol waktu saat menggunakan internet. Penelitian Odaci & Kalkan (2010) mengatakan bahwa seseorang yang mengalami *problematic internet use*, menggunakan internet lebih dari 5 jam per hari dan mereka akan merasa kurang nyaman ketika tidak berinteraksi dengan internet.

Frangos dkk. (2011) mengatakan bahwa *problematic internet use* rentan terjadi pada mahasiswa karena cenderung memiliki banyak waktu luang dengan jadwal yang tidak terstruktur serta universitas menyediakan akses yang tidak terbatas. Reynaldo & Sokang (2016) dalam penelitiannya yang melibatkan sebanyak 474 mahasiswa dari 3 Universitas di Jakarta menunjukkan gejala *problematic internet use* yang cukup signifikan dan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada gejala *problematic internet use* berdasarkan jenis kelamin maupun lama penggunaan internet. Dalam penelitian tersebut mengindikasikan adanya *problematic internet use* pada tingkat moderat yang dialami mahasiswa. Sehingga menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada risiko *problematic internet use* yang lebih besar (Skues dkk, 2016).

Studi pendahuluan dilakukan kepada 23 mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang dengan memberikan kuesioner terbuka yang berisi beberapa pertanyaan mengenai aktivitas penggunaan internet yang dilakukan. Dari 23 mahasiswa tersebut, sebanyak 52% mahasiswa fakultas pertanian, 8.8% mahasiswa fakultas teknik, 21.8% mahasiswa fakultas kesehatan, dan 13% mahasiswa fakultas pendidikan dan 4.4% mahasiswa fakultas agama islam. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 23 mahasiswa, 12 diantaranya menghabiskan waktu sebanyak 12 jam/hari untuk berselancar di internet. Adapun penyebabnya yaitu bosan, waktu senggang, kesepian, dan juga kuliah *online*. Mereka mengakui bahwa merasakan dampak negatif dari aktivitas mengakses internet yang dilakukan diantaranya lelah, lebih emosional, menjadi malas, tidak ingat waktu, kurang produktif, kurang istirahat, tugas terganggu, telat makan, dan ketergantungan.

Selanjutnya, dilakukan wawancara terhadap lima mahasiswa aktif semester empat, enam, dan delapan. Mereka mengungkapkan dalam sehari menghabiskan waktu selama 11 hingga 15 jam untuk mengakses internet dan digunakan sebagai kesenangan semata. Sementara itu untuk kepentingan akademik, mereka mengakui menghabiskan waktu selama 3 hingga 8 jam perhari, yang artinya aktivitas mengakses internet yang dilakukan lebih banyak digunakan untuk

kepentingan personal sebagai hiburan. Mereka mengakui aktivitas mengakses internet (media sosial dan *game online*) dengan durasi yang tinggi digunakan untuk kepentingan personal sebagai hiburan untuk mengatasi *mood* yang kurang baik atau perasaan negatif seperti waktu luang, bosan hingga stres saat menjalani perkuliahan. Dalam mengatasi perasaan negative yang dirasakan, mereka tidak serta merta menjadikan internet sebagai sarana yang selalu wajib untuk digunakan. Dua diantara lima mahasiswa yang di wawancarai menyatakan bahwa seringkali mengisi kebosanan di waktu luangnya dengan mengikuti kegiatan organisasi di kampus dan satu orang lainnya menyatakan mengisi waktu senggangnya dengan memaksimalkan hobi dan bermain dengan binatang peliharaannya. Meskipun demikian, mereka tetap mengakui bahwa internet merupakan salah satu sarana yang digunakan untuk mengatasi berbagai perasaan negatif yang dirasakan.

Dari studi pendahuluan diketahui bahwa terdapat beberapa contoh permasalahan penggunaan internet sebagai bentuk keresahan yang dirasakan dan berdampak pada kehidupan sehari-hari. Diantaranya yaitu stres, bosan, kesepian, dan waktu luang yang dimiliki mendorong mereka menghabiskan banyak waktu di internet untuk mengatasi berbagai hal tersebut. Hal ini didukung oleh Thakrar & Cheruiyot (2020) bahwasannya *problematic internet use* dapat disebabkan selain oleh kurang tidur juga disebabkan oleh stres. Menurutnya hal ini saling memiliki keterkaitan, yaitu saat individu mengalami kesulitan untuk tidur, mereka cenderung menggunakan internet untuk membuat dirinya sibuk. Selain itu, stres yang disebabkan oleh masalah sekolah maupun pekerjaan dapat menyebabkan individu berlari ke internet untuk mengatasi permasalahan mereka. Penelitian Király dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa stres psikologis kerap kali dialami oleh mahasiswa akibat pandemi COVID-19 sehingga menyebabkan penggunaan internet yang tidak tepat dan mengarah pada *problematic internet use* serta *internet gaming disorder*. Pada umumnya, stres menjadi salah satu kondisi yang sering kali dialami oleh semua individu tak terkecuali mahasiswa. Menurut Thompson, Her, Fetter, & Perez-Chavez (2019), mahasiswa seringkali mengalami segudang stres saat mereka bertransisi menjadi dewasa muda sekaligus menyeimbangkan tuntutan bersaing terkait dengan akademik, hubungan sosial, dan kebutuhan pribadi. Internet pun turut digunakan mahasiswa sebagai media untuk mengurangi perasaan stres atau ketegangan yang sedang dialami (Kim dan Davis, 2009).

Temuan Lam & Wong (2015) menunjukkan bahwa stres yang dirasakan oleh remaja secara positif memprediksi penggunaan internet bermasalah dan hubungan prospektif ini dimediasi oleh harapan saat menggunakan internet pada remaja. Hal ini didukung oleh penelitian Santoso, Aqilah, dan Nuqul (2018) yang dilakukan pada 166 mahasiswa di UIN Malang, hasilnya menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, stres dan juga kesepian memiliki hubungan yang positif dengan penggunaan internet yang berlebihan. Yang artinya, seiring dengan meningkatnya skor depresi, kecemasan, stres, dan kesepian, maka akan meningkatkan skor permasalahan penggunaan internet pada subjek. Dalam penelitian Ranjan dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa stres memiliki pengaruh terhadap *problematic internet use*. Dari hasil analisis regresi bertahap menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres psikologis memiliki risiko lebih tinggi untuk terlibat dalam *problematic internet use*, dan stres juga memprediksi keterlibatan dalam *problematic internet use*.

Berdasarkan penelitian dari tinjauan literatur, terdapat asumsi yang kuat mengenai hubungan antara stres dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Dalam penggunaannya, internet digunakan mahasiswa untuk mengatasi stres seiring dengan perkembangan usianya, karena mahasiswa termasuk kedalam usia remaja yang mudah goyah karena munculnya kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan krisis penyesuaian, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan serta keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Jatmika, 2020).

Selain stres, waktu luang juga ditemukan sebagai situasi yang mendorong mereka untuk berselancar di internet. Waktu luang dapat digunakan untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat, namun adakalanya individu merasa kesulitan untuk mengisi waktu luangnya dengan optimal, sehingga menimbulkan rasa cemas karena dirinya tidak mengetahui tujuan dari kegiatan yang sedang dilakukannya (Wegner, 2011) dan akan menjadi membosankan ketika tidak bisa menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat (Putri & Rusli, 2021). Menurut Zhou & Leung (2012) mengungkapkan bahwa aktivitas waktu luang yang berbeda dapat menghasilkan tingkat kebosanan yang beragam pada individu. Fenomena ini disebut dengan kebosanan di waktu luang.

Kebosanan saat waktu luang ini biasa disebut sebagai *leisure boredom* yang didefinisikan sebagai kondisi suasana hati atau keadaan negatif yang mencerminkan ketidakselarasan antara pengalaman optimal yang tersedia secara perseptual bagi individu. Individu yang tidak memiliki keterampilan atau kegiatan yang berarti saat luang, tidak dapat mengatur waktu luang yang dimilikinya dengan baik, dan tidak menyadari bahwa waktu luang yang dimiliki dapat memuaskan psikologisnya dengan hal yang positif atau hal yang dapat mengaktualisasikan dirinya, mereka akan cenderung merasa bosan pada saat waktu luang (Iso-Ahola & Weissinger, 1990).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebosanan di waktu senggang dikaitkan dengan perilaku tidak sehat pada kalangan remaja dan juga mahasiswa (Kil, 2021), perilaku yang tidak sehat ini salah satunya dalam penggunaan internet yang berlebihan. Dimana penelitian dari Kara (2019) menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan memiliki dampak positif untuk mengatasi kebosanan saat waktu luang (*leisure boredom*) dan sebagai sarana untuk pencarian pengalaman baru. Penggunaan internet yang berlebihan mengacu pada individu yang tidak melakukan aktivitas fisik dalam mengatasi kebosanan waktu luangnya. Ketika individu merasa bosan atau tidak puas dengan waktu luang yang dimiliki, mereka mungkin termotivasi untuk mencari kesenangan dari dunia maya sehingga dapat meningkatkan tingkat permasalahan penggunaan internet. Selain itu, penelitian dari Spada dkk. (2008) mengungkapkan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan dari *problematic internet use* dan emosi negatif, seperti depresi, kecemasan, dan kebosanan pada mahasiswa. Hubungan antara emosi negatif dan penggunaan internet yang bermasalah sepenuhnya dimediasi oleh metakognisi, sehingga menunjukkan bahwa teori metakognitif relevan untuk memahami penggunaan internet yang bermasalah. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebosanan akibat aktivitas dan kebosanan disaat waktu luang memicu terjadinya permasalahan dalam penggunaan internet.

Penelitian Gao dkk. (2020) pun menunjukkan hasil bahwa penggunaan internet saat waktu luang secara positif terkait dengan *problematic internet use*. Dalam penelitian ini juga mengatakan bahwa adanya pengaruh kualitas hidup dengan penggunaan internet, yang hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan internet yang tinggi diluar pekerjaan dapat menurunkan kualitas hidup responden. Temuan Tomczyk & Solecki (2019) juga menilik aktivitas penggunaan

internet yang bermasalah (PIU) dan keterkaitannya dengan minat, emosi, dan waktu yang dihabiskan responden untuk mengembangkan hobi serta potensinya. Hasil penelitiannya ini menunjukkan bahwa *problematic internet use* memiliki hubungan dengan emosi negatif yang dalam penggunaannya, internet digunakan untuk mengatasi rasa bosan serta diketahui bahwa individu mengalami kesulitan untuk mengendalikan aktivitas penggunaan internetnya, sehingga sedikit waktu yang digunakan untuk mengembangkan hobi serta potensinya melalui internet. Penelitian Wang (2019) pun mendukung hal tersebut, bahwa faktor yang mempengaruhi penggunaan internet bermasalah salah satunya adalah kebosanan. Dalam penelitiannya ini menunjukkan bahwa pemanfaatan waktu luang yang baik dapat menjadi solusi untuk mengurangi kebosanan saat waktu luang sehingga menurunkan intensitas penggunaan internet yang bermasalah. Penelitiannya yang melibatkan 475 sampel mahasiswa menunjukkan hasil bahwa manajemen waktu luang dapat mengurangi kebosanan selama waktu luang dan kebosanan waktu luang ini meningkatkan risiko penggunaan internet yang bermasalah.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa penggunaan internet merupakan salah satu cara untuk mengisi waktu luang dan mengatasi kebosanan saat waktu luang. Namun pada realitanya seringkali penggunaan internet ini digunakan diluar batas normal sehingga mengakibatkan permasalahan bagi penggunanya. Hal ini didukung oleh Király dkk. (2020) yang mengungkapkan bahwa internet awalnya digunakan sebagai *coping*, namun ternyata memiliki resiko yang besar saat aktivitas *online* berlangsung, seperti pornografi, *game online*, media sosial yang digunakan secara berlebihan sehingga menyebabkan masalah dalam penggunaan internet. Selain itu, kebosanan di waktu luang ini seringkali dikaitkan perilaku adiktif, misalnya seperti kecanduan internet (*internet addiction*) hingga penyalahgunaan zat adiktif (Leung, 2008; Lin et al., 2009; Biolcati et al., 2018 dalam Yuwono dan Virlia, 2022).

Dari pemaparan sebelumnya dapat diketahui bahwa internet menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi stres dan juga kebosanan saat waktu luang karena dengan mengakses internet akan banyak hal yang dapat dijumpai salah satunya yaitu media sosial yang dapat dijadikan sebagai sarana hiburan untuk mengatasi stres dan mengisi waktu luang yang dimiliki. Hal ini didukung oleh penelitian Leung (2015) bahwa aktivitas penggunaan smartphone (tablet) yang terhubung dengan internet dapat digunakan untuk mengatasi kebosanan yang dirasakan saat

waktu luang dan penggunaan smartphone (tablet) yang terhubung melalui internet yang digunakan saat waktu luang secara signifikan dapat memprediksi untuk mengurangi stres pada responden. Namun, kondisi stres dan kebosanan waktu luang yang berkelanjutan dapat mengakibatkan perilaku maladaptif jika kondisi tersebut tidak ditanggapi dengan baik, salah satunya mengakibatkan perilaku penggunaan internet yang bermasalah atau *problematic internet use* seperti pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya.

Penelitian mengenai *problematic internet use* telah menjelaskan faktor dan penyebabnya langsung pada mahasiswa, seperti kesepian (Rini, Abdullah, & Rinaldi 2020), *psychological distress* (Jatmika, 2020), kebosanan (Skues dkk, 2016), waktu luang (Gao dkk, 2020). Namun dalam penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai faktor stres dan juga kebosanan di waktu luang (*leisure boredom*) terhadap kecenderungan *problematic internet use* pada mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, maka penting untuk diteliti mengenai pengaruh stres dan *leisure boredom* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan pertanyaan daam penelitian ini adalah :

1. Apakah stres berpengaruh terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa?
2. Apakah *leisure boredom* berpengaruh terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa?
3. Apakah stres dan *leisure boredom* berpengaruh terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh stres terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa
2. Untuk mengetahui pengaruh *leisure boredom* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa

3. Untuk mengetahui pengaruh stres dan *leisure boredom* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa

Kegunaan Penelitian

Kegunaan dalam penelitian ini yaitu :

- a) Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan secara empiris bagi pengembangan ilmu pengetahuan terkhusus dalam bidang psikologi sosial mengenai pengaruh stres dan *leisure boredom* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa.

- b) Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan bagi pembaca untuk memahami mengenai *problematic internet use* pada mahasiswa, serta mengetahui hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi *problematic internet use* sehingga nantinya dapat berguna untuk mencegah terjadinya *problematic internet use* pada mahasiswa.

