

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Di zaman kemajuan teknologi yang cepat ini menyebabkan kebutuhan masyarakat terhadap teknologi yang canggih dan cepat semakin tinggi, khususnya teknologi di bidang informasi. Teknologi informasi yang paling sering digunakan diantaranya gawai seperti ponsel pintar (*smartphone*), komputer, *laptop*, *tab* dan lain sebagainya. Tak hanya perangkat keras, untuk aplikasinya sendiri yang paling sering digunakan diantaranya *search engine* seperti *Google* atau sejenisnya, dan aplikasi penyedia hiburan, sosial, keuangan dan lain sebagainya. Hampir seluruh aplikasi tersebut menggunakan internet agar dapat berfungsi dengan baik.

Internet menjadi hal yang sulit dipisahkan dari kehidupan kita saat ini (N. Dewi dkk., 2016). Banyak sektor kehidupan yang saat ini bisa dilakukan secara daring, mulai dari bersosialisasi bisa menggunakan sosial media, hiburan bisa didapat dari *game online* atau situs penyedia video seperti *Youtube*, *Netflix*, *Disney+* dan lain-lain. Ketika mengadakan pertemuan bisa secara daring. Kegiatan berbelanja kini tidak lagi memerlukan kunjungan fisik ke toko karena banyaknya toko daring yang tersedia di internet. Selain itu, urusan keuangan juga semakin mudah dengan adanya dompet digital dan *mobile banking* yang memungkinkan transaksi tanpa uang tunai. Hal ini yang membuat kita semakin nyaman menggunakan internet.

ITU ((International Telecommunication Union, 2024)) melaporkan bahwa pada tahun 2023, jumlah pengguna internet di seluruh dunia mencapai 5.4 miliar orang, yang setara dengan 67% dari total populasi dunia. Terjadi peningkatan jumlah pengguna internet dunia sebesar 4.7% dibandingkan tahun sebelumnya yang dilaporkan oleh ITU adalah sekitar 5.1 miliar orang. Data yang disajikan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) menunjukkan bahwa ada 221.563.479 pengguna internet di dalam negeri pada tahun 2024 atau 79.5% dari total

populasi penduduk Indonesia tahun 2023 yaitu 278.696.200. Jumlah tersebut meningkat sebesar 1.4% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dilihat dari rentang usia, kelompok usia gen Z (kelahiran 1997-2012) memiliki tingkat penetrasi internet tertinggi, yaitu sebesar 34.40%. Posisi kedua diisi oleh kelompok usia gen millennial (kelahiran 1981-1996) dengan tingkat penetrasi sebesar 30.62%.

Menurut data yang disajikan oleh *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) 4 dari 10 orang Indonesia aktif di internet. Sedangkan data yang dipublikasikan oleh Slice.id (2024) menunjukkan bahwa rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu 7 jam 38 menit untuk berselancar di internet. Oleh karena itu, *internet addiction* atau kecanduan internet menjadi suatu fenomena yang berkembang di masyarakat. Young (1996) memberikan definisi *internet addiction* sebagai "kecanduan terhadap internet, yaitu perilaku yang menunjukkan kebutuhan atau keinginan yang tak terkendali untuk terus menggunakan internet meskipun terjadi konsekuensi negatif dalam kehidupan pribadi, sosial, akademik, atau pekerjaan seseorang." Dalam definisi tersebut, Young juga menyatakan bahwa *internet addiction* dapat menyebabkan gangguan emosional, fisik, dan psikologis pada individu yang terkena dampaknya. Sebuah meta-analisis mengungkapkan bahwa sekitar 6% remaja di seluruh dunia mengalami ketergantungan pada internet secara berlebihan. (Cheng & Li, 2014).

Hasil survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik tahun 2023 menyatakan bahwa mayoritas tujuan penggunaan internet oleh masyarakat adalah untuk mengakses media sosial yang ditunjukkan dengan persentase sebesar 84.37%. Hal ini tak dapat dipungkiri karena media sosial merupakan bagian penting dari lingkungan informasi saat ini (N. Dewi dkk., 2016). Dari data hasil survey oleh Slice.id tahun 2024, *Instagram* menjadi salah satu media sosial yang populer di semua kalangan dan di segala rentang usia. *Instagram* merupakan *platform* media

sosial yang memungkinkan penggunanya mengunggah berbagai jenis informasi dengan foto atau video. Disini, selain melakukan pengunggahan foto atau video, pengguna juga diberikan fitur berupa filter, sisipan musik dan beberapa fitur kreatif lainnya untuk memperindah konten yang akan diunggah. Pengguna *Instagram* dapat memanfaatkan platform ini untuk berinteraksi dengan teman-teman mereka, memperluas jaringan sosial, dan memperoleh informasi dari akun-akun yang mereka ikuti *Instagram* bisa digunakan di perangkat *iPhone*, *iPad*, atau *iPodTouch* dengan sistem operasi *iOS 7.0* atau yang lebih baru, ponsel *Android* dengan sistem operasi versi 2.2 (*Froyo*) ke atas, dan *Windows Phone 8*. (Fahmi, 2018)

Dari data yang dilaporkan oleh *Slice.id* (2024), *Instagram* menjadi salah satu sumber informasi yang diakses oleh segala lapisan masyarakat termasuk mahasiswa. *Instagram* digunakan oleh banyak mahasiswa sebagai sumber informasi, sarana untuk berkomunikasi, dan wadah pengekspresian diri. Dengan algoritma yang telah diprogram sedemikian rupa agar konten yang tampil di halaman pengguna *Instagram* sesuai dengan minat pengguna membuat para pengguna *Instagram* merasa betah untuk menghabiskan banyak waktunya dalam aplikasi tersebut. Tak jarang akibat hal demikian para penggunanya menjadi lupa waktu dan merasa ketagihan untuk terus mengakses aplikasi *Instagram*.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti terhadap 13 responden mahasiswa UIN sunan Gunung Djati Bandung diketahui seluruh responden memiliki dua atau lebih akun platform media sosial yang berbeda dan mayoritas menggunakan *Instagram*, diikuti pengguna facebook dan twitter dan sosial media lainnya. Dari 13 responden menyatakan bahwa mereka menghabiskan waktu bermain internet 2-8 jam per hari. Faktor yang membuat mereka sering membuka sosial media diantaranya karena menghilangkan rasa bosan dan menghabiskan waktu luang ,berinteraksi dengan teman-teman daring, untuk update informasi, dan mencari hiburan.

Kebosanan di waktu senggang menjadi penyebab seringnya membuka sosial media yang paling banyak disebutkan. Iso-Ahola & Weissinger (1990) menyatakan bahwa kebosanan pada waktu senggang adalah sebuah keadaan hati yang negatif dan bersifat subjektif karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan pengalaman yang optimal dalam ketersediaan waktu senggang. *leisure boredom* atau kebosanan waktu luang dapat dikaitkan dengan waktu, misalnya terlalu banyak waktu luang, kurangnya kegiatan untuk mengisi waktu luang, atau kekurangan kegiatan yang signifikan pada waktu luang (Özdedeoğlu & Kara, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kara (2019), individu yang tidak aktif secara fisik dalam mengatasi kebosanan pada waktu luang cenderung lebih rentan mengalami kecanduan internet. Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan waktu luang mereka cenderung mencari kesenangan di dunia internet, sehingga meningkatkan risiko perilaku kecanduan internet. Hal ini selaras dengan penelitian Leung (2008) yang menyatakan Semakin tinggi tingkat kebosanan pada waktu luang seseorang, semakin tinggi pula kemungkinan mereka mengalami kecanduan pada penggunaan ponsel.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti terhadap 13 responden mahasiswa UIN sunan Gunung Djati Bandung diketahui salah satu faktor yang bisa membatasi frekuensi penggunaan internet khususnya sosial media adalah adanya kegiatan lain atau aktivitas rutin yang dilakukan, kontrol diri, dan bercengkerama dengan orang lain di dunia nyata. Oktavianto (2021) menyatakan bahwa pengendalian diri menjadi salah satu faktor yang cukup berpengaruh terhadap adiksi pada internet. Menurut Averill (1973), *self control* atau kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi untuk membuat keputusan dan mengekspresikan perasaan atau tindakan dalam konteks sosial. Lalu definisi *self control* menurut Chaplin (2011) merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur tindakan dan emosinya sesuai dengan nilai

dan tujuan yang dianut. Hal ini mencakup kemampuan untuk menunda kepuasan, menahan diri dari godaan, serta mengelola perilaku dan emosi dengan efektif. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik dapat menghadapi rintangan dan tantangan dalam mencapai tujuan hidup mereka dengan lebih efektif. Definisi lain mengenai kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur perilakunya sesuai dengan norma-norma sosial dan moral yang berlaku dalam masyarakat. Dalam hal ini, pengendalian diri akan membantu individu untuk mengarahkan perilakunya pada hal-hal yang positif (Tangney dkk., 2004).

Buruknya kemampuan *self control* yang dimiliki sehingga tidak dapat mengendalikan diri untuk terus terkoneksi dengan internet dan melakukan aktivitas online merupakan penyebab utama terjadinya *internet addiction*. Bahkan, di Amerika Serikat, sudah ada fasilitas rehabilitasi khusus untuk menyembuhkan kondisi ini. Menurut Aristanti & Rohmatun (2019), bila seseorang tidak mampu mengendalikan dirinya untuk terus berselancar di internet, itu menunjukkan bahwa individu tersebut telah mengalami kecanduan internet. Kebiasaan yang tidak terkendali dapat menimbulkan dampak buruk pada kehidupan seseorang, seperti ketidakmampuan untuk mengatur durasi waktu *online*, mengabaikan tanggung jawab, dan menyia-nyiakan waktu (S. Dewi dkk., 2013).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di *Sakarya University*, Turki menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecanduan Internet cenderung rendah dalam kemampuan pengendalian diri dan manajemen diri (Akin dkk., 2015). Penelitian serupa yang dilakukan di *Kurdistan University* menemukan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat risiko yang sama dalam mengalami kecanduan internet. Selain itu, hasil penelitian ini

menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecanduan internet dengan pengendalian diri, dan hubungan positif dengan perilaku impulsif (Babakr dkk., 2019).

Tetapi, peneliti juga menemukan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengaruh *self-control* terhadap *internet addiction* tidak signifikan. Contohnya suatu penelitian menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kontrol diri dan kecanduan internet (Iftikhar & Tariq, 2014). Begitu juga, penelitian lain telah menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara indikator impulsivitas (seperti impulsivitas, ketidakmampuan mengendalikan diri, dll.) dan kecanduan internet (Choi dkk., 2013). Namun semua penelitian tersebut tidak spesifik kepada mahasiswa pengguna platform *Instagram*.

Berdasarkan hasil studi awal dan kajian literatur, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *leisure boredom* dan *self-control* dengan *internet addiction* karena terdapat kekurangan literatur yang signifikan mengenai hubungan antara ketiga variabel tersebut pada kelompok tersebut, dan literatur yang membahas kaitan antara *leisure boredom* dan *self-control* dengan kecanduan internet pada mahasiswa pengguna platform *Instagram* masih terbatas. Padahal, mahasiswa adalah salah satu kelompok yang memiliki potensi tinggi untuk mengalami kecanduan internet karena banyaknya tuntutan akademik dan sosial yang harus dipenuhi sekaligus. Selain itu, *Instagram* sebagai salah satu platform media sosial yang populer di kalangan mahasiswa, memberikan kemudahan dalam mengakses konten dan interaksi sosial yang tidak terbatas. Oleh karena itu, penelitian yang menggali hubungan *leisure boredom* dan *self-control* dengan kecanduan internet pada mahasiswa pengguna *Instagram* sangat penting untuk dilakukan. Dengan adanya penelitian tersebut, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan internet pada mahasiswa khususnya pengguna *Instagram* serta memberikan saran dan rekomendasi bagi

lembaga-lembaga pendidikan dalam mengatasi masalah kecanduan internet di kalangan mahasiswa.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti akan mengkaji perihal “Apakah terdapat hubungan antara *leisure boredom* dan *self-control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa pengguna media sosial platform *Instagram* ?”

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui hubungan antara *leisure boredom* dan *self-control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa pengguna media sosial platform *Instagram*” .

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Kegunaan teoretis dari penelitian ini adalah untuk memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor psikologis yang berhubungan dengan kecanduan internet, khususnya pada mahasiswa pengguna platform *Instagram*. Dengan mempelajari hubungan antara *leisure boredom* dan *self-control* dengan *internet addiction*, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana pengalaman kebosanan pada waktu luang dan kemampuan pengendalian diri dapat berdampak pada kecanduan internet. Temuan penelitian ini juga dapat membantu memperkaya teori-teori yang terkait dengan psikologi klinis dan sosial, serta mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berpotensi mempengaruhi perkembangan kecanduan internet pada mahasiswa.

Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi dan saran praktis bagi pihak-pihak terkait, seperti perguruan tinggi, keluarga, dan masyarakat, dalam mengatasi masalah kecanduan internet pada mahasiswa pengguna platform *Instagram*. Hasil penelitian dapat memberikan saran bagi pihak-pihak terkait untuk memberikan pendekatan yang tepat dalam mencegah dan mengatasi kecanduan internet pada mahasiswa, seperti memperluas kegiatan waktu luang atau meningkatkan kemampuan pengendalian diri melalui pelatihan atau intervensi yang tepat.

