

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 2003) pada umumnya didefinisikan sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang berjalan antara usia 12 tahun sampai 23 tahun. Menurut Havighurst (dalam Agustiani, 2009) remaja mulai belajar mandiri dan dapat menentukan sikap tanpa bantuan kedua orangtua lagi.

Setiap tahap perkembangan memiliki tugas yang harus dijalani individu, apabila tugas itu tidak tercapai pada waktunya akan mengakibatkan kegagalan yang bersifat sebagian ataupun seluruhnya dalam pencapaian tugas-tugas lain kedepannya (Havighurst, 1953 dalam Agustiani, 2009). Salah satu tugas perkembangan remaja yang diungkapkan oleh Havighurst (1953, dalam Agustiani, 2009) adalah mencapai relasi baru dan lebih matang bergaul dengan teman seusianya dari berbagai jenis kelamin. Masa remaja merupakan masa dimana berkumpul dan diterima di lingkungan pertemanan menjadi sangat penting.

Menurut Erik Erikson, (1968 dalam Santrock, 2003) konflik yang dialami remaja adalah *identity vs role confusion* dimana remaja diharapkan memiliki kemandirian, kompetensi, dan kemampuan mengontrol diri. Apabila remaja mampu melewati tahapan tersebut, maka ia akan mampu mengatasi masalah krisis identitas yang umum dialami remaja. Sedangkan remaja yang tidak mampu melewati tahapan tersebut akan mengalami kebingungan dalam dua

pilihan, yaitu individu menarik diri, memisahkan diri dari teman-teman sebaya dan keluarga, atau individu kehilangan identitas dalam kelompok.

Remaja sendiri dibagi menjadi 2 kategori, yaitu: remaja awal dan remaja akhir (Mappiare, 1982). Dari kedua kategori ini, remaja awal adalah masa dimana teman sebaya memiliki peran yang penting dalam memperoleh dukungan, pengambilan keputusan, penerimaan diri, dan menjalin kerjasama dalam kelompok (Al-Mighwar, 2006). Karakteristik remaja awal adalah mereka yang berusia 12-17 tahun dan biasanya berada di bangku sekolah menengah. Akibat langsung dari adanya penerimaan teman sebaya bagi seorang remaja adalah adanya rasa berharga dan berarti serta dibutuhkan oleh kelompoknya. Remaja akan merasa puas, bahagia, dan memiliki rasa percaya diri sehingga timbul keberanian dan inisiatif untuk saling membantu teman yang lain (Mappiare, 1982).

Apabila remaja gagal dalam melaksanakan salah satu tugas perkembangan tersebut, maka hal sebaliknya dapat terjadi. Remaja yang diabaikan atau ditolak oleh kelompoknya akan merasa kecewa dan dapat membuat remaja sesekali bertingkah laku diluar remaja pada umumnya, baik yang sifatnya *withdrawal* maupun agresif. Tingkah laku yang bersifat *withdrawal* antara lain: melamun, menyendiri, kesepian, dan melakukan hal-hal lain secara berlebihan. Remaja yang melakukan hobi atau hal lain secara berlebihan ini konteksnya tidak lagi mengisi waktu luang, namun bisa jadi sebagai kegiatan untuk mengisi kekosongan karena gagal menjalin hubungan pertemanan dengan kelompoknya (Mappiare, 1982).

Kesepian adalah perasaan emosi yang dirasakan ketika individu beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil daripada apa yang mereka inginkan, atau ketika individu merasa tidak puas dengan kehidupan sosialnya (Peplau dan Perlman, dalam Oguz dan Cakir, 2014). Weiss (dalam Cacioppo dan Hawkley, 2008) menyatakan bahwa kesepian tidak disebabkan oleh kesendirian, namun disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan atau rangkaian hubungan yang pasti, atau karena tidak adanya tersedianya hubungan yang dibutuhkan oleh individu.

Individu menanggapi rasa kesepian dengan cara yang beragam. Marja, Satu, dan Kaarina (2013) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *coping* yang dilakukan individu terhadap kesepian yang ia alami dapat dilakukan dengan dua jenis, yaitu *conscious coping methods* dan *unconscious coping methods*. *Conscious coping methods* adalah tindakan *coping* yang dilakukan individu secara sadar untuk menjaga agar hidupnya tetap bermakna, biasanya melibatkan *social coping* (contoh : berdiskusi dengan teman) dan *physical coping* (contoh : olahraga, diet, dan tidur yang cukup). Di sisi lain, pada *unconscious coping methods* individu biasanya tidak menyadari tindakan ini akibat dari rasa sakit yang dialami karena merasa kesepian. Pada *unconscious coping methods* individu cenderung melakukan represi, penolakan, dan membuat berbagai alasan daripada memecahkan permasalahan (Eronen dkk, 2009 dalam Marja, dkk, 2013). Pada penelitian berbeda, Rokach (1999, dalam Marja, dkk, 2013) menyatakan beberapa reaksi individu terhadap rasa kesepian, yaitu penolakan dan individu mengambil jarak dari lingkungan.

Kedua hal tersebut mewakili ketidakmampuan individu menghadapi rasa kesepian dan rasa sakit yang dialami.

Marja, dkk (2013) dalam penelitiannya yang membahas mengenai *coping* pada individu yang kesepian menemukan bahwa dukungan dari orang lain terutama teman dapat membantu mengurangi beban psikologis yang dirasakan. Salah satu remaja kesepian yang menjadi partisipan menyatakan bahwa ia menemukan rasa nyaman ketika bergabung dalam *online support group* yang termasuk pada salah satu metode coping dengan *support received*. Hal ini dirasakan karena ia tidak nyaman membicarakan kekurangannya pada orang yang dikenal. Meskipun begitu, Marja, dkk (2013) menyatakan tidak semua orang menganggap komunitas dalam internet adalah cara yang baik untuk mengatasi kesepian, dan individu bahkan bisa menjadi lebih kesepian karena terlibat terlalu jauh dengan internet. Individu menjadi semakin jauh dengan lingkungan dan teman sepermainannya karena lebih sering berinteraksi dengan teman dalam dunia maya. Akan tetapi, berdasarkan data yang didapat dari penelitian tersebut, internet dapat dipertimbangkan sebagai salah satu media yang memungkinkan untuk mengatasi kesepian.

Sejalan dengan Marja, dkk (2013), Mappiare (1982) mengemukakan remaja awal berusaha mendapatkan penerimaan diri dari lingkungannya dengan tergabung dalam satu perkumpulan. Hal ini dapat ditempuh dengan berbagai cara, salah satunya adalah mengambil keuntungan yang disediakan oleh teknologi (internet) agar individu dapat terlihat lebih menarik dimata

orang lain (Oguz, Zayim, Ozel, dan Saka, 2008 dalam Odaci dan Kalkan, 2010).

Saat ini internet merupakan kebutuhan bagi hampir seluruh lapisan individu. Tidak hanya orang dewasa yang bekerja, internet juga digunakan oleh anak sekolah mulai dari sekolah dasar sampai dengan mahasiswa. Internet memiliki banyak kelebihan yang dapat mempermudah pekerjaan manusia. Tidak hanya merupakan sumber informasi, internet juga merupakan alat komunikasi yang dapat memangkas jarak ribuan kilometer. Selain itu, akses internet kini dapat ditemukan di manapun. Hampir setiap tempat umum kini menyediakan koneksi internet yang dapat diakses selama apapun. Akses internet juga lebih mudah dengan hadirnya *smartphone* yang lebih praktis dibawa kemana-mana. Menurut lembaga survei *Internet Live Stats*, jumlah pengguna internet di dunia saat ini mencapai 3 Milyar orang, dan terus meningkat setiap tahunnya (ILS, 2014)

Data dari Statista, salah satu lembaga survei statistik dunia di bidang industri, pasar, pemerintahan, dan internet per bulan Juni 2014 menunjukkan bahwa pengguna internet terbesar adalah remaja dengan rentang usia 15-24 tahun yang memiliki prosentase 26,7%. Hasil ini hanya berbeda 0,1% dengan mereka yang berusia 25-34 tahun dengan prosentase 26,6% (Statista, 2014). Dari data tersebut dapat disimpulkan remaja memiliki kebutuhan yang lebih besar terhadap internet dibandingkan orang dewasa. Penggunaannya sendiri bisa beragam, mulai dari akses media sosial, mencari referensi tugas sekolah/kuliah, berbelanja, bahkan bermain *game online*. (Statista, 2014)

Sayangnya, kemudahan akses internet ini tidak selamanya berdampak positif. Sebuah penelitian yang diadakan oleh Kementerian Informasi dan Informatika (Kominfo), UNICEF, dan *Harvard University* mengambil sampel 400 remaja berusia 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi Indonesia. Hasilnya didapatkan bahwa hampir 80% remaja di Indonesia kecanduan internet. Sebagian besar remaja menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak semestinya. 24% mengaku menggunakan internet untuk berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal, 14% mengakses konten pornografi, dan sisanya untuk *game online* dan kepentingan lainnya. (WowKeren, 2014).

Istilah kecanduan internet pertama kali diperkenalkan pada tahun 1996 oleh Kimberly Young dalam pertemuan tahunan yang diselenggarakan *American Psychological Association* (Young, 1996 dalam Young, 2004). Spesifikasi kecanduan sendiri didasarkan pada perilaku penggunaan internet yang tidak perlu (tidak berhubungan dengan akademis atau pekerjaan) dan waktu penggunaan yang berlebihan. Ada beberapa pendapat berbeda mengenai waktu penggunaan yang berlebihan. Young (2004) menyebutkan bahwa penggunaan internet berlebihan adalah 40-80 jam per minggu dengan sekali sesi menghabiskan waktu lebih dari 20 jam. Sementara Goldberg (1997) menyatakan penggunaan internet 5 jam dalam sehari sudah dapat dikatakan sebagai penggunaan internet yang bermasalah (Goldberg, 1997 dalam Odaci dan Kalkan, 2010).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan individu mengalami kecanduan internet. Faktor-faktor penyebabnya antara lain adalah: interaksi

antara pengguna internet dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, motivasi individu pengguna internet, dan kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol perilaku (Widiana, Retnowati, dan Hidayat, 2004). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan internet dengan tujuan sebagai sarana *coping* dari kesedihan, kecemasan, kesepian, atau sebagai sarana melarikan diri dari masalah psikologis yang dialami memiliki resiko lebih tinggi kecanduan internet daripada individu kesepian yang tidak menggunakan internet sebagai sarana *coping* (Munoz-Rivas dkk 2010, Morahan-Martin dan Schumacher, 2000, dalam Ozdemir, Kuzucu, dan Ak, 2014).

Penelitian lain juga mendukung pendapat bahwa beberapa individu menggunakan internet untuk mengatasi rasa sedih, cemas, atau kesepian (Munoz-Rivas et al, 2010; Scherer, 1997, dalam Ozdemir, dkk, 20104). Alasan lain mengapa interaksi *online* lebih dipilih daripada *offline* adalah karena internet menyediakan anonimitas sehingga mengurangi rasa takut dan mengancam pada individu ketika melakukan interaksi (Yao dan Zhong, 2013).

Meskipun demikian, ketika penggunaan internet menjanjikan jalan keluar dan rasa nyaman bagi masalah psikologis yang dialami (stress, kesepian, depresi, atau kecemasan), internet dapat bersifat adiktif (LaRose dkk, 2003 dalam Ozdemir dkk, 2014). Caplan (2003, dalam Ozdemir dkk, 2014) juga menyebutkan bahwa individu yang memilih interaksi online sebagai jalan keluar lebih rentan menderita kecanduan internet.

Terkait dengan teori perkembangan remaja yang dikemukakan Havighurst (1953, dalam Agustiani, 2009) masa remaja merupakan masa dimana berkumpul dan diterima di lingkungan pertemanan menjadi hal penting bagi remaja. Bersenang-senang bersama teman sebaya adalah dunia sesungguhnya bagi remaja guna membentuk kemampuan bersosialisasi yang baik kedepannya. Faktanya, di lapangan ditemukan di era modern ini remaja malah lebih banyak menghabiskan waktu berkulat dengan *gadget* dibandingkan bermain aktif dengan menggerakkan badan. Pelajar SMP dan SMA di Jakarta 74% diantaranya menghabiskan waktu lebih dari dua jam didepan layar televisi atau *gadget* (Samosir, 2015). Hal ini bertentangan karena remaja yang seharusnya menjalin relasi dan bermain dengan teman sebaya malah menghabiskan banyak waktunya untuk bermain *gadget* yang dapat digunakan untuk mengakses internet, bermain *games*, dan berkomunikasi dengan orang lain yang dikenal maupun tidak.

Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2012) menemukan bahwa terdapat kecanduan lain selain narkoba yang dapat menurunkan kualitas hidup generasi muda Indonesia, terutama remaja. Kecanduan tersebut adalah kecanduan *game online* yang belum termasuk dalam kriteria gangguan pada PPDGJ III. Penelitian ini membahas kecanduan *game online* (gim dalam jaringan) pada remaja berusia 12-18 tahun dengan variabel prediktor penerimaan teman sebaya dan variabel mediator kesepian. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin remaja yang bermain *game online* mempersepsikan dirinya tidak diterima teman sebaya dan diikuti dengan

perasaan kesepian, maka semakin tinggi tingkat kecanduannya pada *game online*. Hal ini mempertegas bahwa fenomena kesepian dan kecanduan internet memang terjadi pada remaja Indonesia.

Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil wawancara penulis dengan beberapa remaja awal yang kesepian, beberapa narasumber mendukung pernyataan bahwa remaja yang kesepian lebih memilih menghabiskan waktunya di dunia maya. Berikut adalah kutipan wawancara tersebut:

“...aku nggak suka temenan sama anak-anak disini, nggak nyambung. ya aku cari temen di internet mbak, nemu di facebook sampai tukeran nomor HP. Terus sering ngobrol sampai sekarang....”

(MNN, 13 tahun)

“...di rumah ada WIFI, jadi aku suka belajar Bahasa Inggris di internet. Kalau di sekolah komputernya jelek, internetnya lambat, makanya aku males. Teman-temanku kalo di sekolah kadang suka manfaatin aku minjem-minjem barangku, aku nggak suka, pengen cepet pulang main internet....”

(NR, 15 tahun)

Dari hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa internet adalah sebuah media yang dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami remaja, terutama dalam hal kesulitan menjalin pertemanan. Mereka merasa kurang nyaman dengan teman-temannya, lalu menemukan dunia baru di internet yang dapat mengatasi perasaan tertekan ketika berada di sekolah.

Terdapat hasil penelitian yang berbeda tentang hubungan antara kesepian dan kecanduan internet. Hamburger dan Ben-Artzi (2003) menyatakan bahwa

kesepian menyebabkan kecanduan internet, pernyataan ini mendebat Kraut dkk (1998, dalam Hamburger dan Ben-Artzi, 2003) yang menyatakan bahwa kecanduan internet yang menyebabkan individu kesepian. Koc (2011, dalam Ozgur, Demiralay, dan Demiralay, 2014) menyebutkan bahwa individu yang mencari dukungan sosial mencoba memenuhi kebutuhannya melalui internet yang menyebabkan individu terisolasi dan menjadi pribadi yang kesepian. Yao dan Zhong (2014) menyatakan bahwa kontak sosial secara *online* tidak mengurangi kadar kesepian individu, tetapi rasa kesepian memiliki akibat negatif terhadap kontak sosial secara *offline*. Ini mengindikasikan bahwa internet bukanlah merupakan jalan keluar bagi kesepian. Dari pola seperti ini mulai tampak bahwa kesepian dan kecanduan internet dapat menjadi sebuah siklus yang sifatnya berkelanjutan.

Penelitian mengenai hubungan kesepian dan kecanduan internet banyak dilakukan di luar negeri terutama di Eropa (Ozdemir dkk, 2014; Odaci dan Kalkan, 2010; Oguz dan Cakir, 2014; Ozgur, dkk, 2014) dan Asia (Yao dan Zhong, 2014; Hamburger dan Ben-Artzi, 2003), namun di Indonesia sendiri penelitian seperti ini belum banyak yang dipublikasikan. Dari fenomena dan hasil penelitian terdahulu yang telah dijelaskan diatas, penulis ingin mengetahui hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja, terutama remaja awal.

1.2 Identifikasi Masalah

Data dari Statista per bulan Juni 2014, menunjukkan bahwa pengguna internet terbesar adalah remaja dengan rentang usia 15-24 tahun yang

memiliki prosentase 26,7%, sedangkan orang dewasa dengan rentang usia 25-34 tahun menempati tempat kedua dengan prosentase 26,6% (Statista, 2014). Data ini menunjukkan remaja memiliki kebutuhan yang lebih besar terhadap internet dibandingkan orang dewasa. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang diadakan oleh Kementerian Informasi dan Informatika (Kominfo), UNICEF, dan Harvard University mendapati hampir 80% remaja di Indonesia kecanduan internet (WowKeren, 2014).

Motivasi individu menggunakan internet tentu berbeda-beda. Morahan-Martin dan Schumacher (2000, dalam Ozdemir, dkk, 2014) menyebutkan bahwa internet menyediakan lingkungan sosial yang ideal untuk berinteraksi, dan individu yang kesepian cenderung menghabiskan waktu di internet untuk menjalin relasi (Hamburger dan Ben-Artzi, 2003 dalam Ozdemir, dkk, 2014). Beberapa penelitian tentang hubungan kesepian dan kecanduan internet menyatakan bahwa kesepian dan kecanduan internet dapat bersifat dua arah. Hasil penelitian Hamburger dan Ben-Artzi (2003) menyatakan bahwa kesepian menyebabkan kecanduan internet. Sementara penelitian lain menyatakan bahwa internet menyebabkan individu kesepian karena internet merupakan media untuk mencari dukungan sosial (Koc, 2011 dalam Ozgur, Demiralay, dan Demiralay, 2014). Yao dan Zhong (2014) mengungkapkan kesepian dan kecanduan internet dapat digambarkan menjadi suatu siklus yang sifatnya saling mempengaruhi.

Marja, dkk (2013) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa individu yang kesepian memiliki dua metode coping yaitu *personal coping methods* dan

support received from others. Personal coping methods dibagi menjadi dua cara yaitu mencari kegiatan untuk mengurangi kesepian (contoh: belajar, bekerja, melakukan hobi, bergabung dalam organisasi, dsb) dan melakukan pembenahan dari sisi psikologis (contoh: lebih terbuka, menerima kekurangan diri, lebih realistis dalam menjalin hubungan pertemanan, optimis, dan berpikiran positif). Pada *support received methods*, individu diarahkan untuk menjalin hubungan dengan orang sekitar agar individu memiliki tempat untuk bercerita. Hubungan yang disarankan adalah dengan orang terdekat, teman sekolah, *internet support group*, dan terapis. Salah satu metode yang memungkinkan untuk remaja yang ditolak dalam pergaulan adalah *internet support group discussion* karena internet menyediakan anonimitas dalam proses interaksinya.

Mappiare (1982) menyatakan bahwa minat pribadi dan sosial merupakan kelompok minat yang paling kuat dimiliki oleh remaja awal. Minat pribadi timbul karena remaja menyadari bahwa penerimaan dari *peer-group* berpengaruh besar pada pembentukan pribadi remaja. Pada masa remaja awal individu mulai mengambil bagian dalam kehidupan sosial, bahkan mereka takut kalau tidak berpartisipasi dalam kelompok.

Oleh sebab itu, penulis ingin mengetahui hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja, terutama remaja awal. Selanjutnya, identifikasi masalah ini akan diberikan batasan agar konteks penelitian tidak melebar. Batasan masalah akan dibahas pada sub bab selanjutnya.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah berfungsi sebagai pembatasan masalah agar penelitian tidak menyimpang atau keluar dari konteks penelitian itu sendiri. Batasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Remaja

Menurut Mappiare (1982), remaja dibagi menjadi 2 kategori, yaitu: remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal memiliki rentang usia 12-17 tahun, sementara remaja akhir memiliki rentang usia 18-22 tahun. Pada penelitian ini, lebih berfokus pada remaja awal dimana rentang usianya antara 12-17 tahun.

b. Kecanduan Internet

Kecanduan internet (*internet addiction*) menurut Young (2004) merupakan suatu perilaku penggunaan internet secara berlebihan. Perilaku kecanduan internet ini akan membuat individu hanya terfokus pada internet dan mengesampingkan rutinitas kesehariannya. Individu tidak menyadari bahwa dirinya mengalami kecanduan, dan kecanduan ini akan berakibat negatif pada aktivitas individu seperti waktu tidur yang berkurang, kualitas akademik dan pekerjaan menurun, hubungan sosial terganggu, dll. Kecanduan internet diukur menggunakan alat ukur kecanduan internet (IAT – *Internet Addiction Test*) yang disusun oleh Young (1998). Kecanduan internet dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu *mild*, *moderate*, dan *impairment*.

c. Kesepian (*Loneliness*)

Kesepian adalah perasaan emosi yang dirasakan ketika individu beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil daripada apa yang mereka inginkan, atau ketika individu merasa tidak puas dengan kehidupan sosialnya (Peplau dan Perlman, 1979 dalam Oguz dan Cakir, 2014). Weiss (1973) membedakan kesepian menjadi dua kategori, yaitu kesepian sosial (tidak memiliki integritas secara sosial) dan kesepian emosional (kehilangan sosok yang sangat lekat) (Weiss, 1973 dalam Cacioppo dan Hawkey 2008). Kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dimodifikasi oleh Russel pada tahun 1996 dimana alat ukur ini memiliki 10 pernyataan positif dan 10 pernyataan negatif. Skala ini pertama kali dibuat oleh Russel, Peplau, dan Ferguson pada tahun 1978 dan dikembangkan dua kali yaitu pada tahun 1980 dan 1996 (Russel, 1996).

1.4 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui dan membuktikan hubungan kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan dan sumbangan teoritis pada peneliti lain dan pembaca mengenai hubungan kesepian terhadap kecenderungan kecanduan internet pada remaja.
- b. Memberikan referensi teoritis pada bidang psikologi klinis maupun psikologi secara umum dalam pengembangan penelitian yang serupa atau penelitian lanjutan yang membahas mengenai hubungan antara kesepian dan kecanduan internet.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengetahuan secara lebih mendalam kepada penulis untuk melakukan penelitian, terutama penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif.
- b. Memberikan pengetahuan bagi para orangtua mengenai pentingnya pengawasan penggunaan internet pada anak dan remaja sehingga kemungkinan adanya kecanduan internet dapat dicegah.
- c. Memberikan pengetahuan akan fenomena kesepian dan kecanduan internet pada remaja awal, sehingga mereka dapat mengantisipasi diri agar tidak sampai mengalami kecanduan internet.
- d. Menimbulkan kewaspadaan pada masyarakat umum agar dapat mengantisipasi kemungkinan kecenderungan kecanduan internet pada diri sendiri dan berusaha melakukan hal yang lebih bermanfaat untuk menangani rasa kesepian.