

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi serta pengetahuan kini kian pesat dari hari ke hari. Hampir disegala aspek kehidupan manusia melibatkan teknologi. Aspek informasi dan komunikasi salah satunya. Saat ini, perkembangan internet mampu menjadikan informasi dan komunikasi tak terbatas ruang dan waktu.

Berdasarkan data statistik yang didapatkan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, menunjukkan bahwa pengguna Internet pada tahun 2018 sebanyak 171,17 jiwa dari 264,16 juta jiwa. Pada tahun 2017 terdapat 143,26 juta jiwa pengguna internet dari 262 juta jiwa. Pada tahun 2016 terdapat 132,7 juta jiwa pengguna internet dari 256,2 jiwa populasi seluruh Indonesia. Berdasarkan data tersebut menunjukkan adanya peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia tahun ke tahun.

Data terakhir yang didapatkan pada tahun 2018, menunjukkan bahwa Pulau Jawa sebagai penyumbang terbesar atas jumlah penggunaan internet di Indonesia dengan prosentase sebesar 55% dari seluruh pengguna internet (Pratomo, 2019). Posisi pertama berada pada Provinsi Jawa Barat dengan pengguna internet sebanyak 16,7%, Jawa Tengah sebesar 14,3%, dan Jawa Timur sebesar 13,5% (APJII, 2019). Data tersebut menunjukkan bahwa Jawa Timur berada pada peringkat ketiga sebagai penyumbang jumlah penggunaan internet di Pulau Jawa.

Berdasarkan laporan terakhir yang didapat dari Badan Pusat Statistik Jawa Timur pada tahun 2017 menunjukkan bahwa Surabaya adalah kota dengan penduduk terbanyak dengan jumlah 2,87 juta jiwa. Sebagai ibu kota provinsi Jawa Timur, para penduduknya tak lepas dari penggunaan internet sebagai alternatif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Berdasarkan aplikasi OpenSignal, kecepatan akses internet di kota Surabaya sebesar 3,9 mbps untuk pengunduhan dan pengunggahan (Christy, 2019). Kecepatan akses internet tersebut terbilang cepat dibandingkan dengan kota lainnya di Jawa Timur. Maka tak heran jika penduduk Kota Surabaya lebih mudah dan cepat dalam mengakses internet.

Penggunaan internet bisa memberikan berbagai dampak dalam kehidupan sehari-hari. Diantaranya adalah dampak positif dan negatif. Beberapa dampak positif yang bisa didapatkan adalah mudahnya mendapatkan informasi secara cepat, pengaksesan berbagai literatur tanpa harus beranjak dari rumah, tersedianya berbagai bentuk hiburan, dan sebagainya (Garvin, 2019). Namun, disamping dampak yang diberikan, terdapat pula dampak negatif yang juga perlu diperhatikan, diantaranya yakni munculnya penundaan terhadap kegiatan lain ketika menggunakan internet, kegagalan dalam mengatur penggunaan internet, adanya *distorfia mood* ketika tidak mengakses internet, menarik diri dari kehidupan nyata, serta adanya dorongan untuk terus menerus menggunakan internet adalah bentuk impulsivitas ketika menggunakan internet (Wardanie dan Kartika., 2013, dalam Safitri, 2018). Selain itu, pemikiran yang obsesif terhadap penggunaan internet, berkurangnya kontrol impuls, ketidakmampuan berhenti untuk menggunakan internet, dan penarikan diri telah menjadi karakteristik dari penggunaan internet

yang tidak sehat (Young, 1999, dalam Davis, 2001). Shapira, dkk. (2000) menjelaskan bahwa suatu individu dengan penggunaan internet yang tidak terkendali, berdampak buruk bagi kehidupan seperti masalah sosial, pekerjaan serta keuangan, menyita banyak waktu, maka dapat dikatakan individu tersebut mengalami *problematic internet use*.

Problematic internet use (PIU) adalah suatu sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku pada saat *online* dan mengakibatkan seseorang kesulitan dalam mengelola kehidupan saat *offline* (Caplan, dkk., 2009, dalam Rahmadina, dkk., 2018). *Problematic internet use* penting diteliti dikarenakan berkaitan dengan isu kesehatan, perilaku maladaptif ketika online dan masalah psikologis serta sosial (Aboujaoude, 2010, dalam Casale, Caplan, dan Fioravanti, 2016). Davis (2001) membagi *problematic internet use* menjadi dua, yakni: *spesific* PIU dan *generalized* PIU. *Spesific* PIU yakni ketika suatu individu mengalami ketergantungan terhadap fungsi spesifik dari internet seperti situs pornografi, judi *online*, jual beli *online*, dan sebagainya. *Spesific* PIU hanya terlibat dengan satu aspek dari internet dan akan muncul ketika *offline*. Sedangkan *generalize* PIU melibatkan penggunaan internet secara umum dengan berlebihan. Biasanya individu akan menghabiskan waktu dengan menggunakan internet tanpa tujuan yang jelas.

Menurut penelitian yang dilakukan Odaci dan Kalkan (2010) dengan 493 subjek di salah satu universitas di Turki menunjukkan bahwa penggunaan internet selama lima jam atau lebih dalam sehari akan menunjukkan tingkat *problematic internet use* yang lebih tinggi daripada penggunaan internet kurang dari lima jam.

Munculnya *problematic internet use* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti meningkatnya prokrastinasi akademik (Anggunani & Purwanto, 2018), menurunnya minat belajar (Miskahuddin, 2017), serta gangguan pola tidur (Diarti, Sutriningsih, & Rahayu H., 2016).

Saat ini *problematic internet use* paling banyak dialami oleh remaja dan anak muda. Hal ini disebabkan karena populasi tersebut lahir pada perkembangan era teknologi yang telah terintegrasi dengan internet (Moreno, Jelenchick, & Breland, 2015). Dibuktikan dari prevalensi yang didapatkan di Amerika yang menunjukkan bahwa 4-5% remaja dan anak muda mengalami *problematic internet use* (Christakis, dkk., dalam Moreno, 2015).

Penjelasan mengapa remaja rentan mengalami *problematic internet use* yaitu dikarenakan pada usia remaja, khususnya remaja akhir adalah kelompok remaja dengan pengguna internet terbanyak. Usia remaja akhir berada pada status pelajar yang memiliki lebih banyak waktu untuk mengakses internet sebagai fasilitas untuk berinteraksi dengan orang lain dan memperoleh informasi mengenai pendidikan (Bashir, dkk., 2008, dalam Cahyani, 2015). Hal ini sesuai dengan data pada tahun 2018 yang didapatkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dimana pengguna internet paling banyak berada pada usia 15-20 (91% diantaranya pengguna internet) disusul dengan usia 20-24 tahun (88,5% diantaranya pengguna internet). Dimana kelompok usia remaja akhir berada pada rentang umur tersebut.

Penjelasan lainnya yakni dikarenakan masa remaja secara emosional dianggap sebagai periode “badai dan tekanan” yang mana pada masa tersebut

berada pada tekanan sosial dan kondisi yang baru. Remaja akan berusaha untuk mempersiapkan diri terhadap keadaan tersebut (Winnaiseh, 2017). Masa transisi dan adanya perubahan-perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang seringkali memicu adanya permasalahan bagi dirinya ataupun lingkungan di sekitarnya (Fitriani & Alsa, 2015). Apabila suatu remaja tidak mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik, maka akan cenderung mengalihkannya dengan suatu hal yang menyenangkan, seperti internet (Aldao, Nolen-Hoeksema, dan Schweizer, 2010, dalam Ariffudin, 2018).

Penelitian yang dilakukan Chun (2016) dengan 423 remaja di Korea menunjukkan bahwa 44% dari seluruh jumlah subjek beresiko tinggi terhadap *problematic internet use*. Pemerintah Korea telah mengakui bahwa *problematic internet use* adalah permasalahan kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian dari profesional sebagai upaya tindakan preventif.

Penelitian yang dilakukan oleh Agusti dan Leonardi (2015) menunjukkan bahwa tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa berada pada kategori sedang, dimana mahasiswa pada penelitian tersebut berada pada kategori remaja akhir dengan usia 18-21 tahun.

Selain itu, wawancara yang dilakukan oleh Al Aula (2017) terhadap lima subjek mengalami *problematic internet use* menunjukkan bahwa adanya ketidakmampuan dalam mengatur penggunaan internet sehingga terjadi penundaan tugas demi aktivitas online. Selain itu, para subjek juga rela menyisihkan uang makan dan keperluan lainnya demi membeli paket data internet. Mereka juga

menggunakan internet sebagai bentuk pelarian atas permasalahan yang dialami seperti tuntutan tugas dan kegagalan dalam akademik.

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *problematic internet use*. Diantaranya seperti *self-esteem* yang rendah, adanya konflik interpersonal, perasaan senang (*reward*) saat menggunakan internet, merasa terus bergantung pada teknologi (Tam & Walter, 2013), kognisi maladaptif seperti keraguan pada diri sendiri dan penilaian negatif pada diri sendiri (Davis, 2001 dalam Caplan, 2002). Selain itu, beberapa gangguan psikologis juga mempengaruhi terjadinya *problematic internet use* seperti depresi, kecemasan sosial, ketergantungan zat (Kraut, dkk., 1998, dalam Davis, 2001), pola asuh orang tua, dimana remaja dengan orang tua yang tidak suportif, menunjukkan penolakan serta hukuman akan beresiko tinggi pada perilaku yang buruk seperti penggunaan internet yang berlebihan (Davis, 2001, dalam Yu, dkk., 2013). Selain itu, regulasi emosi juga berpengaruh terhadap prediksi *problematic internet use* (Chun, 2016).

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti regulasi emosi sebagai salah satu faktor yang penting yang berperan dalam *problematic internet use*. Regulasi emosi adalah aktivitas yang mencakup penurunan, peningkatan, dan pemeliharaan terhadap emosi yang ada. Selain itu juga mengenai cara untuk mempertahankan, meningkatkan intensivitas, ataupun menghambat emosi seseorang berdasarkan tujuan individu tersebut (Gross dan Thompson, 2007 dalam Yildiz, 2017). Regulasi emosi dibagi menjadi dua strategi, yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* yaitu perubahan kognitif dengan melibatkan penafsiran terhadap suatu

situasi, sedangkan *expressive suppression* yaitu modulasi respon dengan melakukan penghambatan atas perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung (Gross & John, 2003).

Suatu penelitian menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi cenderung berasosiasi positif dengan tingginya tingkat gangguan obsesif kompulsif (Schreiber, dkk., 2012, dalam Yu, Kim, dan Hay, 2013). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa individu dengan disregulasi emosi akan meningkatkan kemungkinan untuk terlibat dalam perilaku adiktif (Schreiber, Grant, dan O'dlaug, 2012, dalam Yu, Kim, dan Hay, 2013). Munculnya perilaku adiktif adalah salah satu ciri dari terbentuknya *problematic internet use*, sebab seseorang dengan perilaku adiktif dalam penggunaan internet akan mengarahkan pada berbagai masalah sosial, psikologis dan pekerjaan seperti performa akademik yang menurun, masalah dengan pasangan, serta menurunkan performa pada pekerjaan (Caplan, 2002). Penjelasan tersebut menjelaskan bahwa regulasi emosi termasuk faktor yang penting dalam *problematic internet use*.

1.2. Identifikasi Masalah

Regulasi emosi adalah aktivitas yang mencakup penurunan, peningkatan, dan pemeliharaan terhadap emosi yang ada. Selain itu juga mengenai cara untuk mempertahankan, meningkatkan intensivitas, ataupun menghambat emosi seseorang berdasarkan tujuan individu tersebut (Gross dan Thompson, 2007 dalam Yildiz, 2017). Regulasi emosi merupakan variabel multidimensional yang dibagi menjadi dua strategi, yakni *cognitive reappraisal* yaitu perubahan kognitif dengan

melibatkan penafsiran terhadap suatu situasi dan *expressive suppression* yaitu modulasi respon dengan melakukan penghambatan atas perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung (Gross & John, 2003).

Kemampuan regulasi emosi ini sangat penting sebab para ahli telah mengaitkan berbagai psikopatologis dengan ketidakmampuan dalam meregulasi emosi (Silk, Steinbergs, dan Morris, 2003, dalam Chun, 2016). Minimnya kemampuan regulasi emosi akan mengarahkan individu pada gangguan obsesif kompulsif (Schreiber, dkk., 2012, dalam Yu, Kim, dan Hay, 2013). Selain itu juga dapat meningkatkan kemungkinan untuk terlibat dalam perilaku adiktif (Schreiber, Grant, dan Odlaug, 2012, dalam Yu, Kim, dan Hay, 2013). Munculnya perilaku adiktif akan mengarahkan individu pada berbagai masalah sosial, psikologis dan pekerjaan seperti performa akademik yang menurun, masalah dengan pasangan, serta menurunkan performa pada pekerjaan (Caplan, 2002). Penjelasan tersebut adalah gambaran dari dampak negatif yang didapatkan dari penggunaan internet yang merupakan gejala dari *problematic internet use*.

Problematic Internet Use adalah suatu sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku pada saat *online* dan mengakibatkan seseorang kesulitan dalam mengelola kehidupan saat *offline* (Caplan, dkk., 2009, dalam Rahmadina, dkk., 2018). Dampak dari penggunaan internet seperti penundaan terhadap kegiatan lain ketika menggunakan internet, kegagalan dalam mengatur penggunaan internet, adanya distorfia *mood* ketika tidak mengakses internet, menarik diri dari kehidupan nyata, serta adanya dorongan untuk terus menerus menggunakan internet (Wardanie dan Kartika., 2013, dalam

Safitri, 2018). Beberapa hal tersebut dapat mengganggu berbagai aktivitas sehari-hari seperti meningkatnya prokrastinasi akademik (Anggunani & Purwanto, 2018), menurunnya minat belajar (Miskahuddin, 2017), serta gangguan pola tidur (Diarti, Sutriningsih, & Rahayu H., 2016). Semua penjelasan tersebut adalah bentuk dari *problematic internet use*.

Saat ini *problematic internet use* paling banyak dialami oleh remaja akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Agusti dan Leonardi (2015) menunjukkan bahwa tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa berada pada kategori sedang, dimana mahasiswa pada penelitian tersebut berada pada kelompok remaja akhir. Dibuktikan dari data yang didapatkan dari APJII pada tahun 2018, saat ini kelompok remaja akhir adalah pengguna internet terbanyak. Hal ini dikarenakan usia tersebut berada pada status pelajar yang memiliki lebih banyak waktu untuk mengakses internet sebagai fasilitas untuk berinteraksi dengan orang lain dan memperoleh informasi mengenai pendidikan (Bashir, dkk., 2008, dalam Cahyani, 2015).

Beberapa ciri-ciri dari masa remaja akhir yaitu mampu meningkatnya kemampuan berpikir realistis, kemampuan yang lebih matang dalam menghadapi berbagai permasalahan, dan memiliki ketenangan emosional yang lebih baik (Mappiare, 2000, dalam Putro, 2000). Semua itu akan sulit didapatkan apabila remaja akhir mengalami *problematic internet use*, sebab *problematic internet use* akan berdampak buruk bagi kondisi fisik dan psikologis seseorang (Caplan dan High, 2011, dalam Rahmadina, Afriyeni, dan Sarry, 2018).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahmadina, Afriyeni dan Sarry (2018) yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Andalas” menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use*. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Yu, Kim dan Hay (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use*. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, pada penelitian ini peneliti ingin mencari tahu ada tidaknya hubungan antara kedua strategi regulasi emosi (*Cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) dengan *problematic internet use* pada remaja akhir di Surabaya.

1.3. Batasan Masalah

Dari penelitian ini, terdapat batasan-batasan masalah sebagaimana penjelasan berikut:

a. Problematic Internet Use

Suatu sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku pada saat *online* dan mengakibatkan seseorang kesulitan dalam mengelola kehidupan saat *offline* (Caplan, dkk., 2009, dalam Rahmadina, dkk., 2018)

b. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah aktivitas yang mencakup penurunan, peningkatan, dan pemeliharaan terhadap emosi yang ada. Selain itu juga mengenai cara untuk

mempertahankan, meningkatkan intensivitas, ataupun menghambat emosi seseorang berdasarkan tujuan individu tersebut (Gross dan Thompson, 2007 dalam Yildiz, 2017).

c. Remaja Akhir

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada periode ini akan terjadi perubahan biologis, kognif serta sosio-emosional (Santrock, 2007 dalam Qoniah dan Karyono, 2016). Rentang usia remaja akhir berlangsung selama usia 18-21 tahun (Monks, 2009 dalam Qoniah dan Karyono,2016). Remaja Akhir memiliki beberapa ciri-ciri diantaranya yaitu mulai stabilnya aspek-aspek psikis dan fisik, meningkatnya cara berpikir yang realistis, lebih siap dalam menghadapi masalah, memiliki ketenangan emosional yang semakin bertambah sehingga mampu menguasai perasaan.

1.4. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan yakni:

1. Apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan *problematic internet use* pada remaja akhir di Surabaya?
2. Apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan *problematic internet use* pada remaja akhir di Surabaya?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui ada tidaknya hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan *problematic internet use* pada remaja akhir di Surabaya.
2. Mengetahui ada tidaknya hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan *problematic internet use* pada remaja akhir di Surabaya.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini adalah diharapkan pembaca dapat mendapatkan informasi mengenai hubungan regulasi emosi dan *problematic internet use* pada remaja. Sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lainnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

Harapannya, pembaca akan semakin waspada terhadap penggunaan internet khususnya bagi remaja. Selain itu, para remaja juga bisa meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki sebagai upaya untuk mengurangi kemungkinan *problematic internet use*.