

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi saat ini sudah semakin maju, khususnya perkembangan teknologi internet. Melalui teknologi internet, individu dapat menggunakan berbagai fasilitas yang ada di internet. Fasilitas tersebut, yaitu *email*, situs *web*, atau *chatting*. Dengan aneka fasilitas tersebut individu dapat berkomunikasi, bertukar data, menyebarkan atau memperoleh informasi, dan berkirim surat (Yuhefizar, 2008).

Di Indonesia, pengguna internet meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini dapat dilihat dari data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia atau disingkat APJII. Pada tahun 2005, pengguna internet di Indonesia hanya 1,2 juta orang. Kemudian, jumlah tersebut meningkat menjadi 2,4 juta orang pada tahun 2006. Namun, jumlah pengguna internet tersebut melonjak jauh pada tahun 2016 menjadi 132,7 juta orang.

Terdapat berbagai jenis konten internet yang diakses oleh pengguna internet di Indonesia, salah satunya adalah media sosial. Media sosial adalah media untuk terkoneksi dengan banyak orang tanpa terhalang waktu dan tempat (jarak). Lalu, media sosial berfungsi untuk berkomunikasi, berbagi sesuatu, dan mengungkapkan pendapat secara *online* (Pello, Adiningsih, & Soebarniati, 2016). Selain itu, terdapat beberapa konten internet lain, yaitu hiburan, berita, pendidikan, komersial, dan layanan publik (APJII, 2016). Adapun konten internet yang paling banyak diakses di Indonesia adalah media sosial. Hal ini dapat dilihat dari data APJII (2016), bahwa

pengguna media sosial di Indonesia, yaitu sebesar 129,2 juta dari 132,7 juta pengguna internet. Hal tersebut berarti, sebesar 97,4% pengguna internet mengakses media sosial.

Selain itu, sebesar 89,7% mahasiswa menggunakan media sosial (APJII, 2016). Berdasarkan studi awal yang diperoleh dari kuesioner terbuka sederhana yang disebar kepada 30 orang mahasiswa Universitas Andalas, penulis menemukan bahwa seluruh responden memiliki atau mengakses setidaknya 6 dari 10 pilihan media sosial yang disediakan pada kuesioner. Pilihan media sosial tersebut, yaitu Line, Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube, Twitter, BBM, Blog, Path, Snapchat, dan lainnya.

Menurut Maryani dan Arifin (2012), mahasiswa umumnya mendapatkan manfaat atau keuntungan dari penggunaan media sosial. Adapun keuntungan tersebut, yaitu sarana untuk eksistensi diri, menampung pemikiran, melepaskan pikiran, hiburan atau kepuasan, membangun jejaring sosial, *sharing*, publikasi karya, membentuk komunitas, dan sarana edukasi pemikiran alternatif dan mempertajam pemikiran atau terbiasa menerima kritik. Selain itu, terdapat kerugian dari penggunaan media sosial, yaitu menjadi tidak percaya diri dan mengkonstruksi identitas imajinatif yang berbeda dengan dunia nyata. Serta mereka memaknai media sosial sebagai tempat berdebat, berargumen, atau mempermalukan.

Ketika berinteraksi di dunia maya, terdapat masalah yang dapat dialami oleh mahasiswa, salah satunya *problematic internet use*. Menurut Caplan, Williams, dan Yee (2009), *problematic internet use* adalah sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku pada saat *online* yang mengakibatkan

seseorang kesulitan dalam mengelola kehidupannya pada saat *offline*. Menurut Caplan (2010), *problematic internet use*, yaitu istilah untuk menunjukkan gejala dari perilaku dan kognisi yang maladaptif dalam penggunaan internet yang berdampak buruk pada beragam bidang termasuk akademik, kehidupan profesional, dan sosial. Terdapat beberapa gejala *problematic internet use*. Gejala tersebut, yaitu memilih interaksi sosial secara *online* daripada interaksi *face-to-face* (tatap muka), regulasi suasana hati, *cognitive preoccupation* (obsesif) dan kompulsif, serta *negative outcome* (Caplan, 2010).

Terdapat perbedaan istilah antara *problematic internet use* dengan *internet addiction* atau kecanduan internet. *Problematic internet use* dengan beberapa gejala yang telah dijelaskan sebelumnya termasuk gejala nonklinis dan tidak tergolong patologis. Sementara itu, menurut Young dan Abreu (2011), terdapat 8 gejala kecanduan internet. Kecanduan internet dengan beberapa gejala tersebut termasuk gejala klinis dan tergolong patologis.

Problematic internet use dapat dialami pada berbagai usia (Caplan, 2010). Sebagian besar penelitian yang meneliti *problematic internet use* berfokus pada remaja sekolah menengah dan populasi mahasiswa. Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat *problematic internet use* pada remaja sekolah menengah tergolong rendah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Cao, Sun, Wan, Hao, dan Tao (2011) yang menunjukkan, bahwa hanya sekitar 8,1% remaja SMP dan SMA di China yang mengalami *problematic internet use*. Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian Andanghari dan Fitri (2014) menunjukkan bahwa

mayoritas remaja SMA di Jakarta Barat memiliki tingkat *problematic internet use* pada penggunaan Facebook yang tergolong rendah.

Sementara itu, hasil beberapa penelitian yang lain menunjukkan bahwa tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa tergolong sedang hingga tinggi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Morahan-Martin dan Schumacher (2000) yang menunjukkan, bahwa 64.7% mahasiswa berada pada tingkat sedang dan 8.1% berada pada tingkat tinggi. Selain itu, Agusti dan Leonardi (2015) menunjukkan bahwa berdasarkan gejala *problematic internet use*, mayoritas mahasiswa di Surabaya mengalami *problematic internet use* dalam tingkatan sedang, yakni sebanyak 61 subjek. Kemudian, 30 subjek pada tingkatan tinggi, dan sisanya 6 subjek pada tingkatan rendah. Jadi, mahasiswa sangat cocok untuk penelitian *problematic internet use*, mengingat bahwa individu usia dewasa muda yang berusia 18 sampai 32 tahun merupakan mayoritas individu yang *online* (Jones & Fox, 2009). Serta di Indonesia, mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial (APJII, 2016).

Mahasiswa merupakan salah satu subjek yang memiliki kecenderungan mengalami *problematic internet use*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Reinaldo dan Sokang (2016) yang menjelaskan gejala *problematic internet use* pada mahasiswa dari universitas di Jakarta. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa mahasiswa yang berusia 21 hingga 26 tahun cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku penggunaan internet, serta memiliki dorongan untuk selalu *online*. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa membuka media sosial adalah hal yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini disebabkan karena fasilitas

media sosial menjadi media utama untuk menyalurkan emosi atau perasaan negatif yang dirasakan mahasiswa.

Problematic internet use dapat memberikan dampak buruk pada mahasiswa. Secara individu, *problematic internet use* berdampak buruk pada kondisi fisik dan kesehatan psikologis (Caplan & High, 2011), fungsi emosional (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold, & Stein, 2003), dan ketergantungan internet (Odaci & Kalkan, 2010). Selanjutnya, secara sosial, *problematic internet use* berdampak buruk pada relasi dengan individu lain, mengabaikan kewajiban sosial, serta penurunan aktivitas atau keterlibatan sosial dan komunikasi dengan keluarga (Shapira, dkk, 2003; Caplan, 2010; Caplan & High, 2011; Liu & Potenza, 2007). Selain itu, *problematic internet use* memberi kerugian pada kemampuan atau kesuksesan akademik mahasiswa (Odaci & Kalkan, 2010; Caplan & High, 2011). Selain itu, terdapat kerugian lainnya, yaitu menghabiskan banyak waktu untuk *online*, meningkatkan depresi, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Liu & Potenza, 2007).

Mahasiswa umumnya berada dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2015), *emerging adulthood* merupakan periode transisi yang baru, yaitu suatu masa kelanjutan dari remaja sampai pertengahan 20 tahun. Lalu, pada masa *emerging adulthood* akan mengalami masa *instability* atau ketidakstabilan. Mereka akan mengalami banyak perubahan pada hal-hal yang telah mereka rencanakan sebelumnya. Lalu, ketidakstabilan membuat mereka banyak mendapatkan eksplorasi pengalaman dan pengetahuan dari lingkungannya. Contohnya, penggunaan media sosial hampir dilakukan oleh semua orang di

lingkungan mahasiswa. Kemudian, mereka melakukan eksplorasi, yaitu mencoba banyak hal baru yang ada di lingkungannya dengan ikut serta menggunakan media sosial.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami *problematic internet use*, yaitu faktor-faktor psikososial seperti kecemasan sosial (Morahan-Martin, 1999), depresi, dan kesepian (Kim, LaRose, & Peng, 2009). Kemudian, Leo dan Wulfert (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial, depresi, dan memiliki konflik dalam keluarga memprediksi kecenderungan *problematic internet use*. Selain itu, Frangos, Frangos, dan Sotiropoulos (2011) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan mahasiswa mengalami *problematic internet use*. Faktor risiko tersebut, yaitu laki-laki, orang tua yang bercerai, tidak tinggal dengan orang tua, pengangguran, nilai akademik yang rendah, mengunjungi situs pornografi, dan bermain *game online*. Selain itu, dijelaskan bahwa tingkat kecerdasan emosional turut berkontribusi pada prediksi penggunaan internet yang maladaptif, yaitu *problematic internet use* (Beranuy, Oberst, Carbonell, & Chamarro, 2009).

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi *problematic internet use* adalah kemampuan individu dalam regulasi emosi (Schreiber, Grant, & Oudlaug, 2012; Yu, Kim, & Hay, 2013). Menurut Gross dan Thompson (2006), regulasi emosi merupakan serangkaian strategi, dimana emosi diatur sesuai tujuan individu yang dilakukan untuk mempengaruhi, memperkuat, atau memelihara emosi yang dirasakannya. Individu yang memiliki regulasi emosi yang buruk, cenderung memiliki tingkat obsesif dan kompulsif yang tinggi (Schreiber, dkk., 2012). Adapun

obsesif dan kompulsif merupakan gejala *problematic internet use* (Caplan, 2010). Sejalan dengan hal tersebut, Yu, dkk. (2013) menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang rendah dapat mengarah pada *problematic internet use* pada remaja. Selain itu, Gozali (2015) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi *expressive suppression* dapat mengembangkan perilaku internet bermasalah pada mahasiswa, yaitu *problematic internet use*.

Berdasarkan hasil studi awal pada mahasiswa Universitas Andalas, mahasiswa menggunakan media sosial dengan berbagai tujuan. Tujuan tersebut seperti, untuk mendapatkan informasi, meningkatkan emosi positif, dan mengurangi emosi negatif. Lalu, mahasiswa cenderung menggunakan media sosial untuk mengurangi bosan dan kesal, mengisi waktu luang, mendapatkan hiburan. Selain itu, media sosial digunakan sebagai tempat untuk mencurahkan perasaan.

Gross dan John (2003) menjelaskan bahwa terdapat strategi dalam regulasi emosi. Strategi pertama, yaitu *cognitive reappraisal*. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung lebih puas dengan kehidupan mereka, lebih optimis, dan memiliki harga diri yang lebih baik. Lalu, strategi ini memungkinkan individu untuk mengubah emosi negatif. Sehingga, strategi ini bisa disebut sebagai strategi yang adaptif.

Strategi regulasi emosi yang kedua menurut Gross dan John (2003), yaitu *expressive suppression*. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung memiliki kesejahteraan psikologi yang rendah, gejala depresi yang lebih banyak, merasa kurang puas dengan kehidupannya, memiliki harga diri yang lebih rendah, dan kurang optimis. Strategi ini memungkinkan individu menyimpan emosi negatif

tanpa mengubah emosi tersebut, sehingga emosi negatif tersebut tidak hilang. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil studi awal, didapatkan data bahwa mahasiswa cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*, seperti menekan ekspresi emosi dan melampiaskannya ke media sosial. Selain itu, terdapat mahasiswa yang memperbarui status di media sosial menggunakan kata kasar atau negatif sebagai pelampiasan emosinya. Hal ini merupakan bentuk strategi regulasi emosi *expressive suppression*.

Individu yang mengalami *problematic internet use* terjadi karena regulasi emosi yang buruk (Schreiber, dkk., 2012; Yu, dkk. 2013; Gozali, 2015). Selain itu, hasil penelitian Hormes, Kearns, dan Timko (2014) menyatakan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa menyebabkan penggunaan jejaring sosial *online* yang buruk. Berdasarkan studi awal, terdapat mahasiswa di Universitas Andalas yang memiliki gejala *problematic internet use* dalam penggunaan media sosial, seperti mahasiswa merasa bosan atau tidak bisa berbuat apa-apa jika tidak mengakses media sosial. Hal ini sesuai dengan gejala *problematic internet use*, yaitu *cognitive preoccupation* (obsesif). Selain itu, berdasarkan studi awal, mahasiswa di Universitas Andalas cenderung merasa kesulitan mengatur waktu penggunaan media sosial. Hal ini sesuai dengan gejala *problematic internet use*, yaitu *compulsive use* (kompulsif).

Sejauh ini, hanya sedikit penelitian mengenai regulasi emosi dan *problematic internet use*. Hasil penelitian oleh Yu, dkk. (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada 525 remaja SMA di Seoul, Korea Selatan. Berbeda dengan hasil penelitian yang

dilakukan oleh Gozali (2015) yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna SNS di Jakarta secara keseluruhan. Namun, terdapat hubungan positif antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan *problematic internet use*.

Berdasarkan fenomena dan data-data yang dipaparkan di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Andalas menggunakan media sosial untuk regulasi emosi yang membuat mereka cenderung berperilaku kompulsif dan obsesif. Hal tersebut mengarah pada gejala *problematic internet use*. Meskipun sudah ada beberapa penelitian sebelumnya, namun beberapa penelitian tersebut memiliki hasil penelitian yang berbeda. Selain itu, belum pernah ada penelitian terkait regulasi emosi dan *problematic internet use* yang dilakukan di Universitas Andalas Padang. Oleh karena itu, penulis menganggap penting untuk mengidentifikasi hubungan regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai wawasan keilmuan Psikologi Klinis dan Psikologi Media, terutama mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *problematic internet use*, serta dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan memberi informasi tentang regulasi emosi dan kaitannya dengan *problematic internet use* dalam menggunakan media sosial.

b. Bagi Pihak Kampus

Adapun manfaat penelitian ini bagi pihak kampus, diharapkan dapat memberikan informasi mengenai data-data tujuan penggunaan media sosial pada mahasiswa, terutama tujuan penggunaan media sosial yang berkaitan dengan aktivitas kuliah di kampus. Sehingga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak kampus untuk mengembangkan fasilitas kampus yang dapat memudahkan mahasiswa dalam mendapatkan informasi perkuliahan dan informasi bermanfaat lainnya dari internet.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Berisikan uraian singkat mengenai latar belakang permasalahan, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan Pustaka

Pada bab ini berisi penjelasan tentang berbagai konsep yang dipakai pada penelitian. Berbagai konsep tersebut tentang konsep *problematic internet use*, regulasi emosi, *emerging adulthood*, media sosial, kerangka pemikiran, dan hipotesis.

BAB III : Metode Penelitian

Berisi uraian mengenai identifikasi variabel, definisi konseptual dan operasional, populasi, sampel, teknik sampling, lokasi penelitian, alat ukur penelitian yang digunakan peneliti, metode pengambilan data, uji validitas, uji daya beda dan reliabilitas alat ukur, dan metode analisis data.

BAB IV : Analisis Data dan Pembahasan

Berisi uraian hasil penelitian yang berupa analisis data, gambaran umum subjek penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : Kesimpulan dan Saran

Bab ini berisi uraian kesimpulan, saran metodologis, dan saran praktis yang perlu disampaikan kepada pihak yang berkaitan dengan hasil penelitian

