

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada saat sekarang ini, istilah internet sudah tidak terdengar asing bagi remaja. Internet adalah suatu fasilitas yang dapat menghubungkan setiap orang di dunia melalui sebuah jaringan. Jika dulu internet sangat sulit didapatkan, sekarang hanya dengan memasang data internet di *smartphone* atau terhubung dengan *wifi*, setiap orang sudah dapat mengakses internet. *Smartphone* yang dulunya hanya alat komunikasi bagi orang dewasa, saat ini telah menjadi bentuk gaya hidup bagi kaum remaja (Rahma, 2015). Banyak ditemukan para remaja yang tidak bisa lepas dari penggunaan internet. Hal ini disebabkan karena remaja saat ini sudah terbiasa dari kecil mengenal media yang memungkinkan mereka untuk mengakses internet, seperti *smartphone*, komputer dan laptop (Santrock, 2016).

Saat ini tercatat ada 171,17 juta atau sekitar 68,4% penduduk Indonesia telah menggunakan internet. Pada penelitian APJII (2019), remaja telah mendominasi penggunaan internet terbanyak di Indonesia, di mana sebanyak 91% dari remaja yang mengikuti penelitian ini merupakan pengguna internet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2019) melaporkan bahwa remaja yang termasuk dalam usia 15-19 tahun menempati posisi pertama sebagai pengguna internet terbanyak di Indonesia.

Berdasarkan survei Lembaga Riset GFK di Indonesia, mayoritas orang yang mengakses internet rata-rata berusia di atas 13 tahun dan menggunakan *smartphone* sebagai medianya (Widiartanto, 2016). Remaja saat ini telah menjadi

pengguna *smartphone* terbanyak di Indonesia dan jumlah penggunanya meningkat 3 kali lipat dalam jangka waktu hanya 5 tahun (Nugraha, 2011). Topik yang diakses melalui internet beraneka ragam dan berbeda berdasarkan usia. Kelompok usia 13-22 tahun lebih banyak mengakses berita hiburan, hobi, *fashion* dan kecantikan (Widiartanto, 2016). Terbukti bahwa remaja lebih banyak menggunakan internet dan menggunakannya untuk hal yang bersifat hobi dan hiburan. Hasil penelitian Kementerian Komunikasi dan Informatika pada remaja kelompok usia 10-19 tahun juga menunjukkan bahwa remaja banyak menggunakan internet untuk mengakses media sosial, mencari data dan informasi, dan membuka situs musik, video dan *game online* (Kominfo, 2014).

Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (Santrock, 2016), sehingga mereka cenderung suka menjelajahi apa yang belum mereka kenali sembari mencari jati diri mereka. Internet yang bersifat bebas dan bisa diakses oleh siapa saja dan di mana saja menjadi pilihan bagi remaja untuk memenuhi rasa ingin tahu tersebut. Saat berada di dunia internet, mereka dapat dengan mudah mencari segala informasi yang ingin mereka ketahui tanpa khawatir diketahui oleh orang lain (Suler, 2004). Dikarenakan remaja merupakan tahap menuju kedewasaan, dunia internet yang tanpa batas dapat memenuhi rasa ingin tahu mereka mengenai kehidupan maupun pembelajaran.

Salgado, Boubeta, Tobio, Mallou, dan Couto (2014) dalam penelitiannya mengelompokkan remaja pengguna internet menjadi 2 kelompok, yakni kelompok normal (*Normal Group*), dan pengguna yang berisiko mengalami penggunaan internet bermasalah (*Risk Group*). Kelompok berisiko mengarah pada penggunaan

internet bermasalah, berisikan individu yang terhubung ke internet setiap hari, biasanya menggunakan internet lebih dari 5 jam dalam sehari di luar penggunaan untuk pembelajaran. Berdasarkan data APJII (2019), pada posisi teratas, sebanyak 48,3% pengguna internet menggunakan internet di atas 5 jam dalam sehari dan 19,6%-nya menggunakan internet di atas 8 jam dalam sehari. Dari data awal peneliti pada remaja usia 17-20 tahun di Padang, sebanyak 87,7% dari mereka menggunakan internet di atas 5 jam dalam sehari. Dari waktu penggunaan ini terlihat bahwa kurang lebih responden memiliki resiko mengembangkan perilaku penggunaan internet bermasalah.

Saat ini fenomena penggunaan internet bermasalah biasa disebut dengan *problematic internet use (PIU)*. Caplan (2002) menyebutkan bahwa *PIU* adalah pola dari pikiran dan perilaku seseorang mengenai penggunaan internet yang membuatnya menggunakan internet secara berlebihan dan kompulsif serta memiliki dampak bagi kehidupannya. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, pemborosan waktu, kelebihan informasi, dan isolasi dari masyarakat (Johepio, Wesonga, & Candia, 2017). Remaja yang menggunakan internet secara berlebihan hingga mengakibatkan dampak negatif pada kehidupannya diindikasikan ke dalam penggunaan internet bermasalah.

Pada data awal yang dilakukan peneliti, sebanyak 61,2% responden mengaku sering lupa waktu dan sulit mengontrol waktu saat sudah terhubung ke internet. Perilaku seperti ini dapat mengarahkan seseorang menjadi pengguna internet yang bermasalah. Kegagalan individu untuk mengontrol tingkah lakunya saat terhubung ke internet biasa disebut dengan "*The Online Disinhibition Effect*"

(Suler, 2004). Suler (2004) mengemukakan bahwa orang akan bertindak lebih intens saat ia terhubung ke internet (*online*) daripada saat *offline*. Daya tarik internet telah membuat orang terhubung dengan internet lebih lama sehingga menjadi sering lupa waktu.

Saphira (2003) mencirikan orang yang *PIU* dengan penggunaan internet di atas 2 jam dalam satu harinya. Namun setelah teknologi yang semakin pesat dan penggunaan internet yang sudah lebih meningkat, Salgado, Boubeta, Tobio, Mallou, dan Couto (2014) mengungkapkan bahwa penggunaan internet di atas 5 jam dalam sehari yang dapat mencirikan seseorang tergolong ke dalam *PIU*. Mereka yang berisiko mengalami *PIU* menggunakan internet di atas 5 jam dalam sehari. Selain itu, penggunaan 5 jam yang dimaksud ini adalah penggunaan internet secara berturut-turut di luar tugas sekolah dan telah mengganggu aktivitas sehari-hari individu. Oleh sebab itu, peneliti juga memilih penggunaan internet di atas 5 jam sebagai ciri seseorang tergolong ke dalam *PIU*.

Problematic Internet Use berbeda dengan *internet addiction*. Gejala yang muncul pada *PIU* umumnya tidak termasuk ke dalam gejala klinis dan patologis yang mengarah pada bentuk gangguan psikologis, melainkan hanya berbentuk perilaku yang lebih memilih berinteraksi secara online, keinginan untuk merubah suasana hati, berkurangnya regulasi diri dan memiliki dampak negatif bagi kehidupan, seperti sulit mengelola kehidupan, meninggalkan keterlibatan pada kegiatan sosial karena penggunaan internet, dan sebagainya (Caplan, 2010). Sedangkan beberapa gejala pada *internet addiction* yang dikemukakan Young (2010) termasuk ke dalam gejala klinis dan patologis, seperti, merasa gelisah,

murung, depresi atau mudah tersinggung ketika mencoba mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, dan menggunakan internet sebagai cara melarikan diri dari masalah atau menghilangkan suasana hati disforia (keadaan tidak tenang atau gelisah yang dapat mengarahkan seseorang pada depresi).

LaRose, Lin, Eastin (2003) menyebut *PIU* sebagai istilah non-klinis di mana adanya pengurangan regulasi diri pada penggunaan internet. *PIU* merupakan suatu perilaku untuk mengompensasi kurangnya kepuasan dalam area lain dari kehidupan dan merupakan masalah yang ringan (*benign*) yang dapat diperbaiki oleh orang biasa (Hall & Parsons, 2001; dalam Tokunaga & Rains, 2010). Meskipun *PIU* belum termasuk dalam *internet addiction*, perilaku ini juga patut untuk diperhatikan agar tidak berkembang menjadi *internet addiction*. Apalagi remaja merupakan penerus bangsa yang butuh bimbingan agar dapat menjalani hidup dengan lebih baik.

Morahan-Martin dan Schumacher (2000) menyebutkan bahwa remaja lebih memungkinkan untuk mengalami *PIU* daripada orang dewasa karena mereka lebih rentan terkena dampak negatif dari penggunaan internet. Remaja juga lebih memiliki waktu luang untuk mengakses internet daripada orang dewasa yang sudah bekerja. Parisa dan Leonardi (2014) dalam penelitiannya menemukan *PIU* pada 100 orang remaja berusia 15-18 tahun berada pada tingkat sedang. Selanjutnya dalam penelitian Agusti dan Leonardi (2015) pada 97 orang mahasiswa usia 18-21 tahun, sebanyak 61 orang termasuk ke dalam kategori *PIU* yang tinggi, 30 orang sedang, dan sisanya rendah.

Penelitian di Indonesia mengenai *PIU* pada remaja juga telah dilakukan. Salah satunya Reinaldo dan Sokang (2016) meneliti mengenai gambaran *PIU* yang memiliki partisipan mayoritas remaja. Hasil dari penelitiannya bahwa tingkat *PIU* pada partisipan tergolong sedang jika dilihat dari segala aspek *PIU*nya. Wardhanie dan Dewi (2016) juga melakukan wawancara pada individu yang mengalami *PIU* dan menemukan adanya pengaruh lingkungan sosial yang menyebabkan mereka menarik diri dan mencari kompensasi dengan internet.

Remaja dapat menjadi *PIU* salah satunya karena memiliki keyakinan bahwa akan lebih aman, efisien, dan percaya diri jika berinteraksi secara *online* daripada berinteraksi tatap muka (Caplan, 2003). Dalam teori *disinhibition effect* Suler, saat *online* mereka dapat menyembunyikan sebagian bahkan keseluruhan informasi pribadinya (*dissosiative anonimity*). Hal ini tentu saja memberi kebebasan bagi pengguna internet untuk melakukan apa saja tanpa diketahui oleh orang lain. Selain itu, pada dunia maya terutama yang berhubungan dengan teks, seseorang tidak dapat terlihat oleh orang lain, sehingga saat ia mengakses sebuah situs tidak akan diketahui oleh orang lain. Oleh karena internet bersifat invisibel inilah remaja memiliki keberanian untuk mengakses internet dengan bebas dan melakukan apa saja yang ia inginkan, bahkan yang biasanya tidak dapat mereka lakukan di dunia nyata (Suler, 2004).

McKenna, Green dan Gleason (2002) mengungkapkan orang yang tidak suka berinteraksi dengan orang lain lebih dapat mengekspresikan diri mereka yang sebenarnya melalui internet daripada dengan orang secara langsung. Internet yang bersifat *asynchronicity* membuat seseorang tidak harus menghadapi reaksi

lawan bicaranya secara langsung, sehingga orang dapat berinteraksi secara bebas tanpa harus mengkhawatirkan bagaimana reaksi orang terhadapnya (Suler, 2004). Berdasarkan penjelasan ini, dapat dikatakan bahwa orang yang mengalami *PIU* salah satunya dapat disebabkan oleh kurang tertariknya seseorang dengan interaksi sosial secara langsung sehingga menghindari lingkungan sosial.

Kecenderungan untuk menghindari lingkungan sosial ini salah satunya ditemui pada remaja yang pemalu (*shyness*). Orang *shyness* kurang menikmati kehidupan sosial di dunia nyata, memiliki kelompok teman yang sedikit, dan lebih pasif dalam berinteraksi, sehingga mereka lebih mampu memenuhi kebutuhan sosial dan emosional mereka melalui internet (Jones & Carpenter, 1986; Leung, 2004). Buss (1980) menyebutkan bahwa *shyness* adalah reaksi seseorang dengan orang asing atau kenalannya yang berupa ketegangan, kekhawatiran, perasaan canggung dan ketidaknyamanan, beserta pengalihan pandangan dan penghindaran perilaku sosial (Cheek & Buss, 1981). *Shyness* tidak termasuk ke dalam *DSM V* karena bukan merupakan kelainan mental, melainkan hanya sebuah reaksi normal dari kepribadian seseorang.

Shyness saling berkaitan dengan *embarrassement* dan *shame*, namun ketiga kata ini memiliki perbedaan (Crozier, 1990). *Shyness* lebih kepada karakteristik seseorang yang merupakan potensi yang dibawa saat berinteraksi. Jadi, *shyness* itu adalah sudah ada pada diri seseorang dan akan muncul saat ia melakukan interaksi secara langsung dengan orang lain. *Embarrassement* merupakan sebuah keadaan tertentu, bersifat sementara yang dapat dialami oleh setiap orang. Contoh dari keadaan tersebut adalah ketika seseorang tidak sengaja

buang angin di depan orang banyak. Sedangkan *Shame* merupakan sebuah perasaan dan emosi malu yang ditampakkan dari raut wajah (Crozier, 1990).

Menurut Sarigiani (dalam Lerner, Lerner, & Finkelstein, 2001), banyak remaja mulai mengalami rasa malu karena mengira orang lain memusatkan perhatian pada penampilan dan perilaku mereka (*imaginary audience*). Padahal remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang mengharuskan mereka berhubungan dengan orang lain, diantaranya mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial, serta mencapai perilaku sosial yang lebih bertanggung jawab (Santrock, 2016). Remaja yang merasa gagal menjalankan tugas perkembangan dan tidak dapat berinteraksi secara baik dengan orang lain biasanya akan menarik diri atau menghindar dari lingkungan sosial dan pertemanan.

Remaja yang memiliki *shyness* biasanya merasa dirinya tidak memiliki kemampuan yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain (Morahan-Martin & Schumacher, 2000). Remaja yang seperti ini dapat memilih opsi lain untuk menghindari rasa malunya itu, diantaranya adalah memilih untuk *online*. Davis (2001) menyebutkan salah satu karakteristik orang *PIU* adalah mereka lebih banyak berinteraksi secara *online* sebagai opsi lain dari komunikasi tatap muka yang dianggap mengancam. Maraknya penggunaan internet pada saat ini dapat membuat remaja yang merasa malu dan tidak nyaman berada di lingkungan sosial akan memilih *online*. Hal ini diperkuat lagi dengan pernyataan Suler (2004), bahwa saat orang berada di dunia *online*, mereka akan merasa lebih longgar

karena tidak adanya batas, tidak perlu mengendalikan diri saat akan berkata dan berbuat, dan lebih mengekspresikan diri mereka secara lebih terbuka.

Shyness merupakan salah satu karakteristik individu yang akan merasa lebih baik saat mereka *online* (Odaci & Celik, 2013). Orang seperti ini memulai *online* untuk mengatasi masalah interpersonalnya, mencari pengalaman baru yang tidak bisa ia dapat di dunia nyata, dimana hal ini disebut dengan *benign disinhibition* (Suler, 2004). Penggunaan internet menjadi menarik bagi orang-orang pemalu untuk menyamarkan identitas mereka dengan mudah sehingga dapat dengan tenang berhubungan dengan orang lain di internet (Eroglu, Pamuk & Pamuk, 2013). Mereka yang pemalu menyukai internet yang bersifat *anonym* sehingga bisa menjadi diri mereka sendiri tanpa dikenali orang lain. Orang *shyness* juga dapat menyembunyikan identitas aslinya saat berada di dunia internet, sehingga mereka merasa lebih aman (Suler, 2004). Terhubung dengan internet memberi kesempatan untuk mengekspresikan diri bagi orang-orang yang tidak mau berkomunikasi di dunia nyata seperti orang yang *shyness* (Amichai-hamburger, 2017).

Data awal yang dilakukan peneliti pada 54 orang remaja di rentang usia 17-20 tahun menyatakan bahwa mereka yang tidak mau berinteraksi ketika berada di lingkungan baru lebih memilih diam karena malu untuk memulai pembicaraan. Sebanyak 54,8% responden lebih menyukai berinteraksi secara *online* karena lebih nyaman dan merasa percaya diri saat berinteraksi. Lalu, ketika berada di lingkungan orang yang belum dekat dengan mereka, sebanyak 83,8% dari mereka akan menggunakan *smartphone* untuk menghilangkan kecanggungan. Saat

ditanya apa yang dilakukan dengan *smartphone*, sebanyak 64,5% menggunakannya untuk mengakses internet seperti media sosial, game *online*, dan mencari hiburan seperti mengunduh dan menonton video. Semakin banyak waktu yang mereka gunakan untuk mengakses internet, semakin sedikit waktu bagi mereka untuk terlibat dalam interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Hal inilah yang dapat menyebabkan ketergantungan pada internet dan penggunaan internet yang bermasalah.

Terdapat beberapa penelitian lainnya mengenai *PIU*, *shyness* dan variabel lain yang terkait. Penelitian yang dilakukan Karabacak dan Oztunc (2014) menyebutkan semakin pemalu seseorang, semakin tinggi pula penggunaan ponsel bermasalah seseorang. Dalam hasil penelitian terlihat bahwa individu yang pemalu memilih untuk tetap tidak memiliki hubungan sosial atau menghabiskan waktu dalam kelompok tersebut, namun memilih untuk beralih ke ponsel bermasalah mereka dan menghabiskan waktu luang mereka. Sesuai dengan data APJII (2019), sebanyak 93,9% pengguna internet terhubung menggunakan ponsel atau *smartphone*.

Ebeling-Witte, Frank, & Lester (2007) dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa skor *shyness* dikaitkan dengan pemilihan interaksi *online* daripada tatap muka. Individu yang *shyness* dikaitkan dengan internet bermasalah, di mana menggunakan internet untuk mengurangi kesepian, depresi, dan menghindari hal-hal yang akan membuat mereka stres dari kehidupan sosial. Pada skor penelitian Ebeling-Witte, *shyness* berkaitan dengan penggunaan internet yang lebih lama dan masih memikirkan untuk *online* saat tidak terhubung ke

internet. Jadi internet menyediakan media untuk individu pemalu agar bisa berkomunikasi dengan dunia sekitarnya (Ebeling-Witte, Frank, & Lester, 2007).

Selanjutnya juga ada penelitian dari Indonesia, yakni Lestari (2016) menemukan bahwa semakin *shy* seorang remaja, semakin tinggi pula penggunaan internetnya dan memiliki kecenderungan untuk mengalami kecanduan internet. Selain itu juga ada penelitian Wardayanti (2019) yang menemukan bahwa remaja yang tergolong *PIU* kurang memiliki keberanian untuk berinteraksi secara tatap muka dengan orang lain sehingga lebih banyak menghabiskan waktu di internet. Mereka sebagai remaja juga kurang bisa mengontrol waktu penggunaan internet mereka terutama penggunaan media sosialnya.

Berdasarkan beberapa fenomena yang sudah disebutkan di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *shyness* dengan *problematic internet use*. Penggunaan internet yang terlalu lama dapat mengarah pada *PIU*, sedangkan lebih dari 80% responden yang telah disurvei menggunakan internet lebih lama dari batas normal penggunaan dalam sehari. Selanjutnya peneliti ingin melihat apakah perilaku *shyness* mempengaruhi terbentuknya *problematic internet use* karena lebih dari sebagian responden pada data awal penelitian lebih menyukai berintraksi secara *online*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu, adakah hubungan *Shyness* dengan *Problematic Internet Use* pada remaja?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan *Shyness* dengan *Problematic Internet Use* pada remaja.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini, yaitu:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat membuktikan dan mengembangkan teori dalam bidang Psikologi yang telah ada mengenai *Shyness* dan *Problematic Internet Use* pada remaja.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja mengenai hubungan *shyness* dan *problematic internet use*, sehingga tidak menghindari kehidupan bermasyarakat dan sebaiknya berusaha saling membangun interaksi dan komunikasi sehingga dapat membangun kebersamaan dalam bermasyarakat. Selanjutnya agar tidak selalu mengisi waktu dengan menggunakan internet karena dapat menyebabkan ketergantungan.

b. Keluarga dan Masyarakat di Sekitar Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada keluarga dan masyarakat yang berada di sekitar remaja mengenai hubungan *shyness* dengan

problematic internet use sehingga lebih memperhatikan perkembangan sosial remaja yang menampakkan gejala yang mengarah pada *shyness* agar dapat terhindar dari gejala *PIU*.

1.5. Sistematika Penulisan

- Bab I : Pendahuluan Berisikan uraian singkat mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab II : Tinjauan pustaka berisi teori-teori dari variabel yang mendasari penelitian, hubungan antar variabel, kerangka pemikiran, dan hipotesis.
- Bab III : Metode Penelitian menjelaskan alasan digunakannya penelitian kuantitatif, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, teknik pengumpulan data, alat bantu pengumpulan data serta prosedur penelitian.
- Bab IV : Analisis data menguraikan tentang gambaran umum terkait subjek penelitian, hasil penelitian yang meliputi hubungan variabel X dan Y, gambaran variabel penelitian dan pembahasan.
- BAB V : Kesimpulan dan saran menjelaskan tentang kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dijelaskan di bab sebelumnya, dan saran untuk penyempurnaan penelitian selanjutnya.