

## **Dampak kecanduan internet (*internet addiction*) pada remaja**

**Siti Nurina Hakim<sup>1</sup>, Aliffatullah Alyu Raj<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: <sup>1</sup> [snh147@ums.ac.id](mailto:snh147@ums.ac.id), <sup>2</sup> [ayya\\_inna@yahoo.co.id](mailto:ayya_inna@yahoo.co.id)

**Abstrak.** Penelitian ini dilakukan atas dasar fenomena mulai semaraknya kecanduan internet (*internet addiction*) pada berbagai kalangan, terutama remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan mendisripsikan berbagai dampak dari kecanduan internet (*internet addiction*) pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif, dan teknik pengambilan sampel dilakukan secara *proportional purposive random sampling*, diperoleh 6 orang subjek, 3 laki-laki dan 3 perempuan. Hasil penelitian menunjukkan ada dampak positif dan negatif, yang dikelompokkan menjadi dampak yang bersifat sosial, klinis, akademis, ekonomis, dan agamis. Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa kecanduan internet (*internet addiction*) ini lebih banyak dampak negatifnya dibandingkan dampak positifnya.

**Kata kunci :** *Dampak, Kecanduan internet (internet addiction), Remaja*

### **Pendahuluan**

Kemajuan teknologi, seiring dengan berjalannya waktu semakin canggih membuat para remaja memanfaatkan fasilitas internet untuk berbagai tujuan pemenuhan kebutuhan. Berkat teknologi yang dikenal dengan nama internet, hampir semua kebutuhan manusia dapat diselesaikan, mulai dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari, bersosialisasi, mencari informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan. Kehadiran internet oleh masyarakat lebih dimanfaatkan sebagai media sosial, karena dengan media sosial masyarakat bisa dengan bebas berkelana ke berbagai belahan dunia untuk berbagi dan mencari informasi serta berkomunikasi dengan orang banyak tanpa banyak hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu (Soliha, 2015).

Di Indonesia, perubahan dalam tatanan kehidupan masyarakat juga telah dirasakan akibat masuknya pengaruh internet. Teknologi ini sudah dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat. Remaja sebagai salah satu pengguna fasilitas internet belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat. Mereka juga cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif atau negatif yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet (Ekasari & Dharmawan, 2012).

Sebuah studi dari Ahmedabad, India pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 11,8% siswa memiliki kecanduan internet; hal ini diprediksi dari waktu yang telah dihabiskan untuk melakukan kegiatan *online*, penggunaan situs jejaring sosial dan *chat room*, dan juga karena akibat dari adanya kecemasan dan stres (Bathia, Rajpoot & Dwivedi, 2016).

Di Indonesia, pengguna internet terbesar adalah remaja dengan rentang usia 15-24 tahun dengan kisaran rentang prosentase 26,7% - 30%. Kemudahan akses internet ini tidak selamanya berdampak positif. Hampir 80% remaja berusia 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi di Indonesia kecanduan internet, dan 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 (Hapsari & Ariana, 2015; Adiarsi, Stellarosa & Silaban, 2015).

Dalam pencarian di *Google* Indonesia, dengan memasukkan kata kunci “internet remaja” ditemukan sekitar 522.000 hasil dan sebagian besar merupakan berita bernada negatif seperti bahaya internet yang dapat berupa pornografi, peretasan, peyadapan, transaksi narkoba, terorisme, penipuan, dan lain sebagainya. Untuk kata kunci “media sosial remaja” ditemukan 127.000 hasil. Hasilnya di dominasi oleh dampak-dampak yang dihasilkan dari penggunaan media sosial pada kalangan remaja seperti mereka terperangkap pada aktivitas negatif diantaranya *games online*, judi dan *sex online* bahkan sampai ada yang menimbulkan kecelakaan dan kematian (Sherlyanita & Rakhmawati, 2016).

Semakin banyaknya jumlah penggunaan internet di Indonesia membawa kepada konsekuensi meningkatnya kecanduan terhadap internet atau yang dikenal dengan istilah *internet addiction* (Suprpto & Nurcahyo, 2005). Dodes (Wulandari, 2015) menyatakan kecanduan terdiri dari *physical addiction*, yaitu kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-physical addiction*, yaitu kecanduan yang tidak melibatkan alkohol maupun kokain, dengan demikian dapat dikatakan kecanduan game online termasuk dalam *non-physical addiction*.

Kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Ybarra, Alexander, & Mitchell, 2005; Yen, , Chou, Liu, Yang, & Hu, 2014; Wee, Zhao, Yap, Wu, Shi, Price, Du, Xu, Zhou, & Shen, 2014).

Alasan remaja yang mengalami kecanduan internet dikarenakan ia tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau *face to face* maka dari itu individu tersebut harus bergantung pada komunikasi *online* untuk memenuhi kebutuhannya dalam berinteraksi secara sosial. Ketika *online*, individu merasa bergairah, senang, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung, sebaliknya ketika *off line* individu merasa kesepian, cemas, tidak terpuaskan, bahkan frustrasi (Neto dan Barros, 2000). Individu yang mengalami kegelisahan dalam berinteraksi secara sosial melihat interaksi secara *online* menjadi suatu cara yang aman untuk berinteraksi dibandingkan harus bertatap muka (Ybarra, Alexander & Mitchell, 2005; Mesch, 2012).

Dari paparan yang disampaikan, menunjukkan begitu pentingnya untuk mengetahui apa saja dampak-dampak kecanduan internet (*internet addiction*) pada remaja,

### **Metode Penelitian**

Metode Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan metode pengambilan sampel *secara proportional purposive random sampling*. Karakteristik subjek : Remaja akhir yang berusia 18 tahun sampai 21 tahun, Remaja yang memiliki *smartphone* atau *PC* yang tersambung oleh konektivitas internet, Remaja yang mengakses internet dalam sehari minimal 1,5 jam. Gejala penelitian yang akan diteliti adalah perilaku dampak kecanduan internet pada remaja. Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *guide* wawancara dan observasi. Dalam penelitian data dianalisis dengan menggunakan data model interaktif yang dikemukakan oleh Miles & Huberman (Herdiansyah, 2015).

### **Hasil dan Pembahasan**

Subjek merasa tertarik dengan internet karena banyaknya keuntungan dan kemudahan yang didapat seperti bisa tetap mendapatkan informasi dengan hanya duduk mengakses internet, mempermudah berkomunikasi dengan teman atau keluarga yang jaraknya jauh, menambah wawasan dan pengetahuan umum. Keinginan untuk mengakses internet selalu datang secara tiba-tiba tanpa direncanakan sebelumnya.

Dari keinginan mengakses internet secara terus menerus, *internet addiction*, subjek merasakan **dampak negatif** seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman-teman karena ketika berkumpul bersama subjek merasa teman-temannya lebih banyak bermain *handphone* dibandingkan ngobrolnya, seringnya menunda-nunda pekerjaan, menunda mengerjakan tugas, mengalami *insomnia* atau susah tidur, terganggunya kesehatan mata subjek, menurunnya prestasi belajar subjek karena ketika sedang asyik bermain internet subjek merasa malas untuk belajar

Ketika **offline** subjek merasakan perasaan takut, gelisah, cemas, bingung, bosan, was-was, panik, dan sedih, sebal dan kesal hati.. Aktivitas yang dilakukan ketika *offline* atau ketika sedang tidak mengakses internet biasanya ketika itu subjek sedang tidur atau menyibukkan diri dengan menonton *film* yang sudah di *down load*-nya

Ketika **online** subjek biasanya akan mengakses sosial media seperti *Instagram*, *line*, *whatsapp*, *phat*, *blackberry messenger*, *facebook*, *twitter*, *streamingan youtube* dan membuka *google* untuk mengerjakan tugas atau laporan. Perasaannya senang, tenang, bahagia, subjek merasa memiliki hal-hal baru yang pasti didapat dengan cepat, subjek merasa bisa mengetahui tentang dunia luar, merasakan bisa mendapatkan banyak informasi dengan cepat serta merasakan perasaan yang sangat senang dan bahagia apalagi bila akses internet sangat cepat karena dengan begitu mereka bisa mengakses lebih banyak banyak hal dengan cepat dan merasa ingin berlama-lama ditempat tersebut. Dengan berinternet ternyata dapat membantu subjek untuk mengurangi rasa marah, emosi dan sedih agar menjadi lebih tenang. Ketika sedang menghadapi suatu permasalahan subjek lebih sering mengakses internet untuk membuka *youtube* agar bisa melihat video-video lucu, vlog-vlog para *youtuber*, membuka sosial media seperti *whatsapp* dan *Blackberry Mesenger* untuk sekedar curhat dengan teman, dan membuka *google* untuk menggunakan *google maps* ketika sedang tidak tahu arah jalan yang benar dan ketika sedang mengerjakan tugas yang sulit. Perasaan yang dirasakan setelah mengakses internet tersebut subjek mengatakan lebih lega, plong, senang, dan merasa *moodnya* kembali menjadi lebih baik

Rata-rata subjek mengakses internet sebanyak 10 jam perhari, subjek tidak pernah berhenti lebih cepat ketika mengakses internet karena adanya keinginan mereka yang terus menerus ingin menggunakan internet seperti telah membuka sosial media yang satu nanti buka yang lain kemudian sudah dibuka nanti dibuka lagi ditutup dan dibuka lagi begitu terus menerus, subjek merasa setengah dari kebutuhannya itu bisa terpenuhi lewat internet dan dengan kehadiran internet membuat subjek merasa tidak kesepian.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa internet memberikan dampak yang positif maupun dampak negatif bagi interaksi sosial khususnya di lingkungan kos. Tidak di temukan bentuk perilaku positif remaja yang mengalami kecanduan internet. Di lihat dari dampak positifnya, dari kehadiran internet remaja merasakan adanya kemudahan untuk berkomunikasi seperti untuk saling bertukar kabar di saat mereka sedang tidak berada di kos, mencari informasi terbaru dengan mudah dan cepat, untuk saling bertukar kabar mengenai informasi tentang tugas kuliah, mempermudah untuk mencari solusi dari masalah yang sedang di hadapi, dan menambah atau memperluas jaringan pertemanan.

Dilihat dari dampak negatifnya, bentuk perilaku remaja yang mengalami kecanduan internet seperti akan lebih memilih mengabaikan teman untuk terus fokus mengakses internet meskipun ada teman yang sedang mengajaknya berbicara, tidak melihat siapa yang sedang mengajak

berbicara karena masih terfokus dengan internet yang sedang di aksesnya, selain itu remaja cenderung masih mengedepankan aktivitas untuk mengakses internet dan lebih memilih untuk menunda aktivitas yang berhubungan dengan interaksi sosial secara langsung bersama dengan teman kos, merasa sebal atau akan menjawab singkat-singkat ketika di ajak berbicara dan akan mengabaikan teman ketika sedang asyik bermain internet namun ketika di hadapkan pada situasi yang darurat remaja mampu meninggalkan aktivitas *online*-nya untuk sementara waktu dan lebih memilih untuk menyelesaikan atau membantu situasi yang darurat tersebut.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kehadiran internet selain berdampak pada interaksi sosial di lingkungan kos ternyata juga memiliki dampak positif dan dampak negatif lainnya seperti dampak klinis, akademis, agama dan ekonomi. Dari penelitian ini juga ditemukan bahwa salah satu komunikasi tidak langsung yang sedang populer yang menjadi aplikasi favorit di kalangan remaja adalah aplikasi *instagram*. Alasan remaja menggunakan sosial media khususnya aplikasi *instagram* yaitu lebih mudah untuk mengikuti suatu perubahan atau perkembangan yang terjadi termasuk perkembangan media sosial. Di lihat dari *gender*-nya, dampak positif maupun dampak negatif bagi interaksi sosial pada remaja laki-laki maupun perempuan di peroleh hasil yang tidak jauh berbeda dari kedua *gender* tersebut.

### Daftar Pustaka

- Adiarsi, G. R., Stellarosa, Y., & Silaban, M. W. (2015). Literasi Media internet dikalangan mahasiswa. *HUMANIORA Vol.6 No.4*.
- Bathia, M., Rajpoot, M., & Dwivedi, V. (2016). Pattern of internet addiction among adolescent school students of a North Indian city. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 3(9), 2459-2463.
- Ekasari, P., & Dharmawan, A. H. (2012). Dampak sosial-ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan. *Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB*.
- Hapsari, A., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal klinis dan kesehatan mental*, 164-171
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Keung, H. (2012). Internet addiction and antisocial internet behavior of adolescents. *Int J Child Health Hum Dev*, 5 (1), 123-130.
- Leung, L. (2004). Net- generation attributes and seductive properties of the internet predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 7 (3), 333-347.
- Mesch, G. S. (2012). Technology and youth. *New Directions for Youth Development*, 2012(135), 97-105
- Malik, A. U., & Rafiq, N. (2015). Exploring the relationship of personality, loneliness, and online social support with internet addiction and procrastination. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31 (1), 93-117.



## PROSIDING TEMU ILMIAH X IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA

Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital  
22-24 Agustus 2017, Hotel Grasia, Semarang

- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of cape verde and Portugal. *The Journal of Psychology*, 503-514.
- Sandres, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35 (138), 237-242.
- Sherlyanita, A. K., & Rakhmawati, N. A. (2016). Pengaruh dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet serta. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*, 17-22.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 1-10.
- Somantri, G. R. (2005). Memahami metode kualitatif. *MAKARA, SOSIAL HUMANIORA, VOL. 9, NO. 2*, 57-65.
- Sung, M., Shin, Y., & Cho, S. (2014). Factor structures of the internet addiction scale and its associations with psychiatric symptoms for Korean adolescents. *Community Ment Health J*, 50, 612-618.
- Wulandari, R. (2015). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di warnet lorong Cempaka dalam kelurahan 26 Ilir Palembang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*
- Wee, C., Zhao, Z., Yap, P., Wu, G., Shi, F., Price, T., Du, Y., Xu, J., Zhou, Y., & Shen, D. (2014). Disrupted brain functional network in internet addiction disorder: A resting-state functional magnetic resonance imaging study. *PloS One*, 9(9), 107-306.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15. *CyberPsychology and Behavior*, 1 (3) 237-224.
- Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. *Internet Addcition*.
- Ybarra, M., Alexander, C., & Mitchell, K. (2005). Depressive symptomatology, youthinternet use, and online interactions: A national survey. *Journal of AdolescentHealth*, 36, 9-18.
- Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., & Hu, H. F. (2014). The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and. *Comprehensive Psychiatry*, 1601-1608.