

Dampak Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir

Andini Pratama¹, M. Zidane Tolahna², Putri Nabila Kurniasih³, Yola Septarena⁴, Lutfia Tejo⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding Email: andinipratama@gmail.com

ABSTRACT

Internet addiction can be described as excessive internet use. Internet addiction is caused by teenagers who are less able to control themselves which causes the emergence of the internet addiction factor. Usually, teenagers have a great curiosity that often makes them unable to control themselves when using the internet. This research is motivated by the rampant phenomenon of internet addiction among young people in particular. This study aims to understand and describe the various impacts of internet addiction on adolescents. This research is a case study research with a qualitative approach. The research subjects were late adolescents in the Silaberanti area, Plaju. Data collection using the method of observation and detailed interviews. The results of the study show that there are positive and negative effects that occur for teenagers who are addicted to the internet. The results of this study also show and describe that internet addiction has more negative effects than positive effects.

Keywords : *Internet Addiction, Teenagers, Effect*

ABSTRAK

Kecanduan internet dapat dijabarkan sebagai penggunaan internet yang berlebihan. Kecanduan internet ini diakibatkan oleh remaja yang kurang bisa mengontrol dirinya yang menyebabkan timbulnya faktor kecanduan internet tersebut. Biasanya, remaja memiliki daya ingin tahu yang besar sehingga kerap membuatnya tidak bisa mengontrol diri saat menggunakan internet. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya fenomena kecanduan internet di kalangan anak muda khususnya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menguraikan berbagai dampak kecanduan internet pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian adalah remaja akhir di daerah Silaberanti, Plaju. Pengumpulan data menggunakan metode observasi dan wawancara terperinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efek positif dan negatif yang terjadi bagi remaja yang kecanduan internet. Hasil penelitian ini juga menunjukkan dan menguraikan bahwa kecanduan internet lebih banyak efek negatif daripada efek positif.

Kata Kunci : Kecanduan Internet, Remaja, Efek

Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, usia remaja pada umumnya berada diusia kira-kira antara 12-21 tahun. Menurut Hurlock (dalam Ariani dkk, 2019) istilah remaja (adolescence) berasal dari bahasa Latin, yakni *adolescere* yang memiliki arti tumbuh ke arah kematangan. Mareta dkk (2020) mengatakan bahwa, masa remaja adalah peralihan perkembangan yang meliputi sebagian perkembangan kanak-kanak dan sebagian lagi sudah mencapai kematangan masa dewasa. Masa remaja artinya bagian krusial kehidupan dalam daur perkembangan individu serta masa transisi yang perlu diarahkan menuju perkembangan masa dewasa yang sehat. Remaja wajib menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan baik supaya dapat melakukan sosialisasi dengan

baik juga. Sebab ketika remaja berhasil melakukan tugas perkembangan sosial secara baik, mereka tidak akan mengalami kesulitan di kehidupan sosialnya, namun ketika remaja gagal melakukan tugas-tugas perkembangannya, maka akan berdampak negatif pada kehidupan sosial pada fase berikutnya yang menyebabkan ketidakbahagiaan, penolakan oleh orang-orang sekitarnya serta nantinya akan ada hambatan pada penyelesaian tugas perkembangan berikutnya

Berkembangnya zaman yang sangat cepat mensugesti perkembangan teknologi yang semakin maju. Di Indonesia, perubahan dalam tatanan kehidupan masyarakat juga telah dirasakan akibat masuknya pengaruh internet (Hakim & Raj, 2017). Perkembangan teknologi internet semakin pesat serta semakin merata peminatnya baik kalangan muda maupun kalangan orang tua, dan individu dengan segala kategori ekonomi (Rini & Huriah, 2020). Apalagi sekarang ini internet banyak sekali fungsinya dan semakin mudah dijangkau siapa saja. Internet bisa menjadi alat komunikasi yang menghubungkan individu satu dengan yang lainnya tanpa batasan ruang serta waktu karena internet tidak dibatasi batasan-batasan pada berkomunikasi, sehingga memudahkan tiap orang dalam berkomunikasi antara satu dengan yang lain, kapanpun dan dimanapun mereka berada. Menurut Soetjipto (dalam Ariani dkk, 2019), keberagaman dan kemudahan internet menjadi salah satu faktor pengguna mampu menghabiskan waktu yang cukup lama menggunakan internet di perangkat smartphone juga komputer. Jumlah penggunaan internet sekarang ini tidak bisa terhitung jari sehingga dapat menyebabkan perkara dan masalah baru seperti kecanduan internet (*Internet Addiction*). Kecanduan internet ialah penggunaan internet yang dipakai berlebihan oleh individu serta penggunaanya tidak bisa lepas dari internet pada kehidupan sehari-harinya. Seorang individu dapat dikatakan sudah kecanduan internet ketika penggunaan internet melebihi batas wajar, lebih dari tujuh jam sehari, yang artinya lama penggunaan internet sama atau melebihi ketika seseorang tidur dalam sehari. Sikap kecanduan internet bisa disebabkan banyak hal diantaranya akses internet murah serta tidak terbatas, individu ada waktu luang, pengalaman baru tanpa adanya pengawasan orang tua, tidak adanya pengawasan atau pemeriksaan terhadap apa yang dilakukan waktu online, mengasingkan diri dari tekanan sosial, faktor yang berkaitan dengan tugas, akses yang simpel, akses lokasi yang sinkron, motif dan surfing secara spontan, lalu juga ditentukan karena ketidakmampuan individu dalam mengontrol dirinya. Kontrol diri merupakan unsur yang penting agar meminimalisir dari kecanduan tersebut. Kontrol diri artinya mampu mengatasi perasaan, kognisi dan perilaku supaya dapat menahan dorongan dari faktor internal dan eksternal sebagai hingga dapat bertindak sesuai norma yang ada. Menurut Basri (dalam Mareta dkk, 2020) remaja yang mengalami kecanduan internet akan merasa frustrasi, cemas, dan kosong ketika tidak terhubung dengan internet. Kecanduan internet bisa menyebabkan masalah psikologis, sosial, pendidikan dan pekerjaan serta kesulitan dalam kehidupan lainnya, terutama bagi

remaja. Hal negatif yg disebabkan akibat kecanduan internet juga semakin beragam, terutama bagi remaja. Ancaman yang paling awam bagi seseorang yang mengalami kecanduan internet ialah ketidakmampuan seorang mengorganisir emosinya, hingga berubah menjadi individu yang mengasingkan diri serta acuh terhadap lingkungan didekatnya yang mana akan menjadikan kehidupan sosialnya dengan teman bahkan keluarganya terhambat (Ariani, Supradewi, & Syafitri, 2019). Sebagaimana judul penelitian kami yaitu dampak kecanduan internet pada remaja akhir sehingga dengan itu peneliti tertarik untuk melihat dampak apa yang dialami individu karena kecanduan internet.

Metode

Subjek berinisial OR merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang berusia 21 tahun. Dimana usianya telah mencapai masa remaja akhir. Subjek adalah seorang remaja akhir yang teridentifikasi mengalami adiksi internet yang terfokus pada *game* dan *film streaming*. Dalam penelitian ini, pendekatan studi kasus dipadukan dengan metodologi penelitian kualitatif. Pengamatan dan wawancara peneliti sendiri berfungsi sebagai sumber data utama penelitian. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa wawancara dan observasi langsung. Studi kasus dilakukan di lingkungan yang santai, menyeluruh, dan alami. Alami menyiratkan bahwa prosedur penelitian dan pencarian informasi dilakukan dalam kehidupan nyata (*real life*), dan bahwa peneliti tidak diharuskan melakukan eksperimen atau menggunakan tes psikologis.

Hasil

Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif (Sari, Ilyas, & Irdil, 2018). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, subjek menceritakan bahwa ia menggunakan internet lebih dari sepuluh jam sehari. Keuntungan yang didapat subjek ketika menggunakan internet antara lain mendapat wawasan dan pengetahuan yang luas dan praktis, memudahkan dalam menyelesaikan tugas seperti mencari artikel untuk referensi tugas, mempermudah komunikasi dengan teman atau keluarga di rumah, dan mempermudah untuk mendapatkan informasi kuliah dan informasi lain di luar perkuliahan, dan dengan menggunakan internet subjek bisa mengenal banyak orang baru. Kita mengetahui bahwa internet memiliki banyak efek sosial dan psikologis baik yang positif maupun negatif. Subjek menegaskan bahwa dorongan untuk mengakses internet selalu muncul secara tiba-tiba tanpa ada perencanaan sebelumnya. Subjek mengalami efek negatif dari keinginan untuk terus mengakses internet, antara lain interaksi sosial langsung dengan teman berkurang karena ketika mereka bersama,

subjek merasa bahwa subjek dan teman-temannya lebih banyak bermain *handphone* daripada mengobrol, sering menunda-nunda pekerjaan dan tugas, insomnia atau sulit tidur, terganggunya kesehatan mata subjek, dan menurunnya prestasi belajar subjek karena bermain internet membuat subjek menjadi malas untuk belajar. Saat bermain internet, subjek lebih memilih untuk menunda kontak sosial langsung, seperti saat teman kos mengajaknya berkumpul untuk membahas jadwal piket harian, subjek sering menolaknya. Subjek akan tetap merespon ketika ada teman kos yang berbicara dengannya saat sedang bermain *handphone*, namun terkadang respon datang sedikit terlambat, dia tidak menyadari siapa yang berbicara kepadanya, bahkan dia mengabaikannya, atau dia hanya merespon secara singkat. Namun ketika dihadapkan pada situasi yang *urgent*, seperti saat teman sekamar yang sakit meminta untuk dibawa ke dokter saat sedang bermain *handphone*, subjek lebih memilih untuk meninggalkan *handphone* dan justru memilih untuk segera menemani temannya yang sakit.

Saat sedang tidak ada internet, subjek lebih memilih untuk memainkan game *offline* atau hanya sekedar menonton film yang sudah didownloadnya. Jika tiba-tiba kuota internet habis, subjek mengalami kecemasan, kebingungan, kebosanan, panik, dan kesedihan, bersamaan dengan perasaan jengkel. Subjek biasanya menggunakan situs media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, streaming YouTube, dan Google untuk menyelesaikan tugas dan menulis laporan saat online. Subjek merasa puas, tenang, dan bahagia ketika kuota internetnya banyak. Dengan internet, subjek percaya bahwa subjek akan segera mendapatkan hal-hal baru, bisa belajar tentang dunia luar, memperoleh banyak informasi dengan cepat, dan dia merasa sangat puas dan senang apalagi jika akses internetnya cepat karena dengan begitu subjek bisa mengakses lebih banyak hal dan betah berlama-lama bermain *handphone*. Subjek sebenarnya bisa menjadi lebih tenang dengan menggunakan internet untuk mengurangi perasaan marah, emosi, dan sedihnya. Subjek sering menggunakan internet ketika subjek memiliki masalah, karena dengan menggunakan internet dapat mengembalikan *mood* subjek. Bagi subjek, dengan internet ia mampu menyelesaikan tugas-tugas sulit dengan cara yang mudah dan tepat. Subjek merasa lebih bahagia, lebih lega, dan suasana hatinya menjadi lebih baik lagi setelah menggunakan internet. Subjek tidak pernah melambat saat menggunakan internet karena keinginannya untuk terus-menerus ingin menggunakannya, seperti membuka media sosial, membuka satu laman kemudian membuka laman yang lain, lalu menutupnya, dan membukanya lagi secara terus menerus. Subjek merasa setengah dari kebutuhannya dapat dipenuhi melalui internet dan dengan adanya internet membuat subjek tidak merasa kesepian.

Pembahasan

Kecanduan internet adalah salah satu dampak negatif yang dapat timbul akibat penggunaan internet yang berlebihan. Pengguna yang kecanduan sering kali menghabiskan waktu yang berlebihan di depan layar, mengorbankan waktu tidur, waktu bersosialisasi, kegiatan fisik, atau tanggung jawab lainnya. Contohnya dalam kesehatan mental dan fisik seperti dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan rendahnya tingkat kepercayaan diri. Selain itu, sikap duduk yang berkepanjangan saat menggunakan internet juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, seperti masalah postur, obesitas, dan gangguan tidur. Dalam hubungan sosial kecanduan internet dapat merusak hubungan sosial seseorang. Pengguna yang kecanduan cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Ini dapat mengganggu hubungan dengan keluarga, teman, dan rekan kerja. Selain bermanfaat bagi pekerjaan atau pendidikan pengguna yang kecanduan internet mungkin mengalami penurunan produktivitas di tempat kerja atau dalam kegiatan pendidikan. Mereka mungkin kesulitan berkonsentrasi, terlambat atau melewati tenggat waktu, atau mengabaikan tanggung jawab akademik atau pekerjaan. Dan tentu saja kecanduan internet dapat mempengaruhi gangguan pola tidur, terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur seseorang. Kehadiran perangkat elektronik di kamar tidur dan paparan cahaya biru dari layar dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia.

Subjek menggunakan internet lebih dari 10 jam perhari karena ia merasa mendapatkan keuntungan yang lebih banyak seperti untuk mengerjakan tugas makalah, mencari artikel dan jurnal dan terasa menyenangkan untuk mengisi waktu luang seperti bermain game dan melihat status di sosial media tanpa mengkhawatirkan dampak buruknya yang tentu dapat mempengaruhi kebiasaan subjek sehari-hari. Subjek merasa dapat mengakses berbagai informasi-informasi yang terdapat disekitar lingkungan subjek dan juga informasi diseluruh dunia. Terkait dengan konten-konten yang terdapat didalam internet memang banyak hal-hal yang positif tetapi banyak juga hal-hal negatif yang tentunya harus dihindari. Subjek juga berkata tidak bisa menghindari dalam mengakses internet yang tentunya bisa saja dilakukan asalkan subjek mempunyai keinginan dan tekad yang kuat dalam keinginan untuk menghentikan kebiasaannya tersebut dengan menggantinya melalui kegiatan yang positif seperti berolahraga, belajar, dan kegiatan positif lainnya.

Subjek juga mengalami masalah sosial seperti jarang bersosialisasi bersama teman-temannya karena kebiasannya bermain gadget itu yang menyebabkannya malas dan jarang berkumpul bersama teman-temannya. Tentu saja hal tersebut tidak baik, subjek harus menghentikan kebiasaan buruknya tersebut karena hal itu lama-lama dapat memburuk dan membuat kita jarang bersosialisasi. Terkadang

ada masa dimana ketika subjek tidak bisa mengakses internet karena masalah seperti kehabisan kuota atau hilangnya jaringan. Sebenarnya hal itu baik untuk dimanfaatkan dalam menghentikan kebiasaannya tersebut dengan berhenti sejenak dalam memainkan gadget. Tentu saja ketika tidak ada internet, subjek yang biasanya terbiasa dalam memainkan gadget merasa kesepian. Pada saat inilah subjek dapat mengalihkan dengan kegiatan-kegiatan positif untuk mengurangi kebiasaannya tersebut. Walaupun pada awalnya terasa sulit tetapi jika dilakukan secara perlahan maka subjek perlahan-lahan akan terbiasa dan perlahan akan dapat berhenti dalam kebiasaan buruknya tersebut.

Kesimpulan

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, usia remaja pada umumnya berada diusia kira-kira antara 12-21 tahun. Remaja wajib menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan baik supaya dapat melakukan sosialisasi dengan baik juga. Kecanduan internet diakhir remaja dapat mempengaruhi isi pemikiran mereka terhadap tujuan hidup yang akan mereka kejar. Berbagai dampak akan didapatkan oleh para remaja akhir yang kecanduan oleh internet, karena setiap hal selalu dihadirkan oleh dua kemungkinan yaitu positif dan negatif. Salah satu dari dampak negatifnya seorang remaja akhir yang kecanduan internet adalah kurang dapat bersosialisasi dengan baik, memiliki jejaring relasi yang sedikit, kurang percaya diri jika menjadi pusat perhatian, tidak mudah bergaul dengan orang sekitar, selalu terjebak dengan berbagai konten yang terdapat didalam internet, dan berbagai hal negatif yang menjerumus terhadap orang yang selalu condong kepada internet. Tidak hanya itu, hal positif juga didapat oleh seorang remaja yang kecanduan terhadap internet, salah satunya adalah mereka selalu mendapatkan informasi terkini yang selalu tersebar luas, memiliki jiwa yang terbuka terhadap informasi dan bahkan dapat menjadi orang yang memiliki kemampuan atau skill tentang teknologi yang lebih maju daripada orang yang tidak aktif di sosial media.

Referensi

- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2019). Peran Kesepian Dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. *Proyeksi* , 14 (1), 12-21.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah x Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* , 1, 280-284.
- Mareta, H. R., Hardjono, H., & Agustina, L. S. (2020). Dampak Pola Komunikasi Keluarga Laissez-Faire Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja di Kota Surakarta. *Indigenous* , 5 (1), 44-53.

Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* , 5 (1), 185-194.

Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* , 3 (2), 110-117.