

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Ketergantungan Internet

2.1.1 Definisi Ketergantungan Internet

Ketergantungan internet atau *internet addiction* merupakan suatu keadaan dimana seseorang terdorong menggunakan waktu yang lebih lama untuk mengakses internet hingga dapat menimbulkan berbagai masalah seperti masalah pada pekerjaan, relasi dengan orang sekitar bahkan mengganggu kesehatan. Menurut Kimberlly S Young tahun 1996, ketergantungan internet adalah penggunaan internet secara berlebihan yang dapat mengacaukan pola tidur, efisiensi kerja, kegiatan sehari-hari juga hubungan dengan lingkungan sekitar. Jadi bisa ditarik kesimpulan ketergantungan internet adalah situasi yang telah terjadi seringkali hingga menjadikan sebuah kebiasaan yang sangat kuat bahkan tidak dapat mengendalikan dirinya dari kebiasaan mengakses internet secara berlebihan (Simarmata & Citra, 2020).

Ketergantungan internet didefinisikan sebagai penggunaan teknologi internet yang berlebihan. Ketergantungan internet (Young, 1996) menyebutkan beberapa kriteria dapat dilihat dari mood seseorang saat dapat mengakses internet atau *online* akan merasa senang dibanding saat dia tidak dapat mengakses internet atau *offline*, selain itu seseorang hanya akan fokus pada internet, meningkatnya durasi penggunaan internet, ketidakmampuan mengontrol penggunaan internet, dan menggunakan internet sebagai tempat pelarian masalah. Hal ini dapat terlihat dari seberapa lamanya seseorang menggunakan internet. Lamanya waktu menggunakan internet terbagi menjadi dua bagian, yaitu penggunaan internet yang normal yakni 8 jam dalam seminggu, sedangkan untuk yang tidak normal pengguna internet dapat menghabiskan waktu selama 38,5 jam dalam seminggu. Ketidaknormalan akses internet dapat mengakibatkan ketidakmampuan pengendalian diri dalam mengakses internet. Oleh karena itu, orang yang telah ketergantungan internet akan terus-menerus menggunakan internet atau dapat dikatakan di tahap perilaku kompulsif (Zulfa et al., 2020).

2.1.2. Klasifikasi Ketergantungan Internet

Menurut (Prasojo et al., 2018) klasifikasi ketergantungan internet terdiri dari lima subtype diantaranya sebagai berikut:

1. Ketergantungan *cybersexual*, yaitu seseorang dengan perilaku melihat, mengunduh, dan menjual hal-hal yang berbau pornografi secara online.
2. Ketergantungan cyber-relational, yaitu orang lain yang terlibat dalam hubungan secara online dan lebih mementingkan hubungan onlinenya dibanding dengan kehidupan sebenarnya.
3. Net compulsions, yaitu orang yang telah ketergantungan dengan perjudian, belanja dan jual-beli secara online.
4. Informasi yang berlebihan, yaitu orang yang terlalu sering melakukan pencarian informasi dari internet
5. Ketergantungan computer, yaitu seseorang yang telah terlibat dengan game secara berlebihan

2.1.2 Aspek-aspek ketergantungan internet

Menurut Griffiths (2005) dalam (Simarmata & Citra, 2020) terdapat enam aspek untuk dapat menentukan seseorang digolongkan sebagai ketergantungan internet:

1. *Salience*
Seseorang akan menjadikan kegiatan mengakses internet menjadi aktivitas yang sangat penting untuk dilakukan sehingga individu tersebut akan merasa gelisah jika tidak melakukannya. Atau dapat dikatakan internet menjadi prioritas utama dalam kehidupan individu tersebut.
2. *Mood modification*
Dengan mengakses internet seseorang dapat melepaskan penat atau beban pikirannya.
3. *Tolerance*
Secara signifikan seseorang akan meningkatkan waktu mengakses internet, merasa kurang dengan waktu yang dirasa sedikit.
4. *Withdrawal symptoms*

Gejala penarikan diri berkembang dalam beberapa hari selama satu bulan setelah pengurangan atau penghentian penggunaan internet dan mungkin hal ini menyebabkan distress atau gangguan sosial, personal atau pekerjaan timbul masalah

5. *Conflict*

Masalah orang dengan ketergantungan internet dapat muncul seperti tidak baiknya hubungan dengan orang yang berada di sekitarnya, selain itu juga bermasalah dengan interaksis sosialnya

6. *Relapse*

Relapse terjadi pada saat seseorang sudah berusaha untuk tidak ketergantungan pada internet tetapi ia tidak mampu untuk menghilangkannya sehingga ia tetap akan kembali menjadi ketergantungan pada internet.

Selain aspek-aspek diatas, ketergantungan internet juga dapat dilihat dari durasi penggunaan internetnya, terutama dalam penggunaan sosial media. Ketergantungan internet dapat diukur melalui seseorang yang mengakses internet dalam jangka waktu 1-3 jam per hari dapat digolongkan dalam *recreational user* ini berarti ia menggunakan sosial media sebagai sarana hiburan, berinteraksi dengan orang lain, dan untuk mendapatkan informasi. Sedangkan untuk penggunaan 4-6 jam per hari dapat digolongkan *risk user* yaitu orang yang berisiko ketergantungan. Dan untuk penggunaan >6jam per hari dapat digolongkan pada orang yang ketergantungan internet (Jamaludin et al., 2022)

2.1.4. Gejala-gejala ketergantungan internet

Menurut Orzack (2004) dalam (Sukri & Santoso, 2020) gejala-gejala seseorang dengan ketergantungan internet terdapat dua jenis, yaitu:

- a. Gejala psikologis yang terdiri dari akan merasa senang saat menghabiskan waktunya untuk bermain komputer atau mengakses internet, hingga mampu berbohong dengan orang sekitarnya, dapat mengganggu aktivitas mereka seperti pada pekerjaan atau sekolahnya
- b. Gejala fisik yang terdiri dari mengabaikan berbagai masalah kesehatan seperti mengalami mata kering, sakit punggung, migrain atau sakit kepala, gangguan makan, gangguan tidur, dan *carpal tunnel syndrome* atau mati rasa dan kesemutan di tangan dan lengan

2.1.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketergantungan internet

Menurut Young dalam (Sarina & Awaru, 2019) faktor penyebab ketergantungan internet yaitu pengguna dalam komunikasi dua arah, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, motivasi pribadi dan kurangnya pengendalian pribadi dalam penggunaan internet. Selain itu menurut Young (2004) dalam (Udiarto & Astuti, 2019) menyebutkan faktor penyebab ketergantungan terhadap penggunaan internet adalah sebagai berikut:

- a. Akses tanpa batas internet yang mudah dan tidak terbatas. Seseorang yang ketergantungan internet akan mendapatkan kepuasan dengan tidak adanya batas untuk mengakses internet. Orang-orang ini tidak dapat menentukan dengan jelas tujuan menggunakan internet hanya karena telah mudahnya mengakses internet
- b. Tingginya pengaruh teman sebaya. Pengaruh lingkungan sekitar individu sangat berisiko terhadap penggunaan media interaktif terutama pada orangtua yang sudah mengenalkan teknologi internet sejak dini pada anak-anaknya sehingga dapat mengubah perilaku keseharian mereka dengan menggunakan media interaktif.
- c. Kurangnya kontrol diri terhadap penggunaan internet dapat mengakibatkan individu menjadi ketergantungan terhadap penggunaan internet
- d. Waktu luang yang banyak, menurut (Young, 1996) individu yang tidak memiliki kesibukan seringkali berusaha untuk online di waktu senggangnya sehingga banyak waktu luang yang digunakan untuk menggunakan internet

Menurut (Lombogia et al., 2018) munculnya ketergantungan internet dapat dikaitkan oleh beberapa faktor risiko seperti umur, gender, mudahnya mengakses internet, tidak mampu mengendalikan diri, mengalami stress, perilaku yang berlebihan dalam mengakses internet, serta kualitas hidup yang menurun. Menurut Montag & Reuter dalam (Karnadi et al., 2019) menyebutkan bahwa faktor sosial, faktor psikologis, dan faktor biologis merupakan faktor yang mempengaruhi individu menjadi ketergantungan internet. Salah satu dari ketiga faktor tersebut yaitu faktor psikologis individu menjadi ketergantungan

internet dikarenakan mengalami masalah psikologis yaitu penyalahgunaan obat dan beberapa gejala yang berhubungan dengan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, OCD (*Obsesive Compulsive Disorder*) . Internet dijadikan sebagai salah satu cara untuk melampiaskan diri untuk mencari hiburan, melarikan diri dari kenyataan sehingga membuat individu tersebut kesulitan untuk dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan internet.

2.1.6. Dampak penggunaan internet selama covid-19

Menurut (Salsabila et al., 2021) terdapat dampak positif dan negatif dari adanya pembelajaran online pada mahasiswa diantaranya sebagai berikut:

- a. Dampak positif penggunaan sarana belajar online:
 - 1) Mudahnya mengakses materi pembelajaran
 - 2) Dapat diakses kapanpun dan dimanapun
 - 3) Proses belajar mengajar dapat bervariasi, kreatif juga santai
 - 4) Menambah pengetahuan dan pemahaman terhadap teknologi
- b. Dampak negatif penggunaan sarana belajar online:
 - 1) Susahnya mengakses internet di daerah terpencil
 - 2) Proses belajar mengajar yang membosankan
 - 3) Kurang efektif untuk pembelajaran praktikum
 - 4) Menurunnya sikap solidaritas terhadap sesama karena kurangnya interaksi dengan orang lain

2.1.7. Konsep *Internet Addiction Test*

IAT (*Internet Addiction Test*) merupakan instrument diagnostic untuk adiksi internet yang dipelopori oleh Young pada tahun 1996 (Prasojo et al., 2018). IAT adalah instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat ketergantungan internet inventory dengan total 20 soal yang telah diterjemahkan menggunakan skala likert (Novianty et al., 2019) dan telah terbukti dapat diandalkan dan valid. Versi aslinya disusun dalam Bahasa Inggris Amerika dan telah diterjemahkan secara psikometri dievaluasi dalam Bahasa Italia, Prancis, Jerman, Persia, dan Korea (Prasojo et al., 2018).

Kuesioner IAT yang terdiri dari 20 pertanyaan masing-masing memiliki nilai minimal 0 dan maksimal 5. Dengan total nilai yang dikelompokkan berdasarkan sebagai berikut:

- a. 0 – 30 : tingkat penggunaan internet yang normal
- b. 31 – 49 : ketergantungan internet ringan (*mild*)
- c. 50 – 79 : ketergantungan internet sedang (*moderate*)
- d. 80 – 100 : ketergantungan internet parah (*severe*)

