

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Internet sangat berkembang pesat dan telah digunakan di semua sektor. Internet sangat disenangi karena memberi banyak manfaat dan kepraktisan bagi manusia. Pengguna internet diseluruh dunia telah mengalami kenaikan terus menerus. Berdasarkan laporan *International Telecommunication Union* (ITU) yang merupakan badan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) jumlah pengguna internet dunia 2018 sebesar 3,9 miliar melebihi setengah populasi dunia. Kenaikan jumlah itu juga dialami oleh Indonesia. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2018, jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 171,1 juta naik sebesar 27,9 juta dari tahun lalu yang berjumlah 143,2Juta.¹

Namun seiring dengan bertambahnya pengguna internet dan banyaknya dampak positif yang didapat dari internet di sisi lain ada juga dampak negatif yang timbul yaitu salah satunya adalah kecanduan internet atau yang dikenal dengan istilah *internet addiction*. Shaw M dan black mendefinisikan kecanduan internet atau *Internet addiction* sebagai salah satu gangguan kejiwaan yang ditandai dengan kesenangan yang berlebihan atau tidak terkontrol, mendesak atau perilaku tentang penggunaan komputer dan akses internet yang mengakibatkan gangguan dan *distres*.²

Penelitian yang dilakukan Siti Nur Ina Hakim dan Aliffatullah Ayu Raj mengemukakan dampak negatif dari kecanduan internet seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman-teman karena ketika berkumpul bersama subjek merasa teman-temannya lebih banyak bermain handphone dibandingkan berbincang-bincang, seringnya menunda-nunda pekerjaan, menunda mengerjakan tugas, mengalami insomnia atau susah tidur, terganggunya kesehatan mata, 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, sedih dan kesal hati.³

Di sisi lain perkembangan penyebaran virus corona yang semakin masif di dunia maupun di Indonesia dilansir dari situs WHO (*World Health Organization*), virus corona telah menyebar di 219 negara di dunia, termasuk Indonesia. Perkembangan kasus infeksi corona terjadi begitu cepat sejak dikonfirmasi pasien positif pertama dan kedua pada bulan Maret 2020 di Indonesia. Hingga kini, per tanggal 21 oktober 2020, data dari WHO menunjukkan ada 373.109 kasus terinfeksi virus Corona dengan angka kematian 12.857 orang di Indonesia.⁴

Selama masa pandemi COVID-19 ini banyak penelitian yang telah dilakukan mengenai kecanduan internet beberapa diantaranya yaitu, penelitian dengan judul *Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the covid- 19 Pandemic in China* yang dilakukan Yan Sun dkk, menunjukkan hasil bahwa selama pandemi COVID-19, diantara 6416 sampel yang masuk dalam penelitian sebanyak 46,8% sampel mengalami peningkatan ketergantungan terhadap penggunaan internet, hal itu menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan yang sangat signifikan, kecanduan internet meningkat hingga 23% dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan sebelum pandemi COVID-19 yaitu sebesar 3,5% yang mengalami kecanduan internet, dan dapat dikatakan tingkat ketergantungan mereka meningkat 20 kali lipat selama pandemi COVID-19.⁵

Di Indonesia sendiri penelitian dengan judul *The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study*. Yang dilakukan oleh Kristiana Siste dkk, menunjukkan hasil bahwa selama pandemi COVID-19 dari 4.734 Sampel (55,2% laki-laki) yang diperiksa dari seluruh Indonesia dan sudah mewakili dari 34 provinsi menunjukkan bahwa sebanyak 14.4% mengalami kecanduan

internet, dengan peningkatan durasi penggunaan internet sebesar 52% dibandingkan sebelum pandemi.⁶

Dari hasil penelitian mengenai kecanduan internet dan survey penggunaan internet yang semakin meningkat setiap tahunnya serta penelitian mengenai dampak dari kecanduan internet, peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen selama masa pandemi COVID-19. Masalah ini perlu diteliti karena penggunaan internet secara terus-menerus tanpa kontrol akan menyebabkan kecanduan internet dan banyak dampak negatif yang akan dialami mahasiswa, khususnya berdampak pada kesehatan jiwa. Hal ini sangat berbahaya karena dapat mengakibatkan stress dan gangguan psikis lainnya⁷ serta intoleransi terhadap sesama dan lingkungan sekitar yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani mahasiswa.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat kecanduan internet pada mahasiswa Universitas HBKP Nommensen selama pandemi COVID-19?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan internet pada mahasiswa Universitas HBKP Nommensen selama pandemi COVID-19.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui Distribusi karakteristik demografi mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi perangkat elektronik yang paling sering digunakan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen selama pandemi COVID-19.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi durasi penggunaan internet sebelum dan selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi motif/tujuan ter sering dalam menggunakan internet pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Berdasarkan Jenis kelamin.
5. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecanduan internet pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen selama pandemi COVID-19 berdasarkan jenis kelamin.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Mendapatkan ilmu dan wawasan mengenai gambaran tingkat kecanduan internet pada mahasiswa Universitas HBKP Nommensen selama pandemi COVID-19.

2. Mahasiswa

Memberikan informasi mengenai keadaan tingkat kecanduan internet pada mahasiswa Universitas HBKP Nommensen selama pandemi COVID-19.

3. Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen

Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa/mahasiswi mengenai gambaran tingkat kecanduan internet pada mahasiswa Universitas HBKP Nommensen selama pandemi COVID-19 dan dapat digunakan sebagai tambahan untuk bahan penelitian lebih lanjut.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Internet

Internet ialah singkatan dari *Inter-Network* yang artinya adalah sebutan untuk kumpulan jaringan komputer yang menyambungkan situs pemerintahan, akademik, komersial, organisasi, hingga perorangan. Internet memfasilitasi akses sebagai sumber informasi dan layanan telekomunikasi untuk miliaran penggunanya di seluruh dunia. Layanan yang diberikan internet meliputi komunikasi langsung seperti contohnya *e-mail* dan chat, layanan untuk berdiskusi contohnya *Whatsap*, *e-mail* dan *Zoom*, layanan sumber informasi yang terdistribusi seperti *World Wide Web*, *Gopher* dan *Google*, pengatur *login* dan lalu lintas *file* (Telnet, FTP), dan berbagai layanan lainnya. Penggunaan internet sudah digunakan pada hampir seluruh aspek kehidupan, baik ekonomi, pendidikan, sosial, keagamaan, hingga hiburan. Kegunaan internet adalah untuk sarana konektivitas dan komunikasi; akses informasi, pengetahuan, dan edukasi; alamat dan pemetaan; kemudahan bisnis; serta hiburan. Internet kini dapat diakses melalui komputer, laptop, tablet, dan telepon seluler.⁸ Dengan semakin mudahnya pengaksesan internet dan segala manfaat yang ditawarkannya, pengguna internet juga semakin meningkat signifikan dari tahun ke tahun.

2.2. Kecanduan

2.2.1. Definisi Kecanduan

Pada kamus bahasa Indonesia kecanduan berasal dari kata *candu* yang berarti sesuatu yang menjadi kesenangan atau kesukaan dan membuat orang ingin mencoba terus, jadi kecanduan adalah keinginan, ketergantungan atau ketagihan pada suatu objek atau kegemaran sehingga menghiraukan hal yang lainnya. Istilah kecanduan awalnya digunakan

pada penggunaan obat-obatan dan alkohol yang eksemif, kemudian istilah tersebut meluas sehingga orang secara umum menyebut kecanduan pada perilaku merokok, makan, berbelanja, internet, dan lain-lain.⁹ Menurut *American Society of Addiction Medicine* definisi kecanduan adalah bukan hanya gangguan perilaku tapi juga penyakit otak kronis. Kecanduan meliputi, ketidak mampuan untuk secara konsisten menjauhkan diri, gangguan dalam pengendalian perilaku, keinginan atau peningkatan untuk obat-obatan atau pengalaman berharga, berkurangnya pengakuan akan masalah yang signifikan dengan perilaku dan hubungan interpersonal seseorang dan disfungsi respons emosional.¹⁰

Kecanduan adalah perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi dengan hilangnya kontrol dan melakukannya secara terus Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang disebut kecanduan dimana dalam sehari-hari mengerjakan kegiatan yang sama sejumlah lima kali maupun di atasnya.¹¹

2.3. Kecanduan Internet

2.3.1. Definisi kecanduan Internet

Penggunaan internet yang meluas memberi banyak keuntungan dengan memfasilitasi akses ke informasi, komunikasi dengan teman, jejaring sosial media, dan hiburan. Namun demikian, dengan semuanya kelebihan ini memunculkan patologi baru. Ada resiko yang muncul dari penggunaan internet yang berlebihan, yaitu yang dinamakan dengan kecanduan internet atau *Internet addiction*.¹² Roberto Poli mendefinisikan kecanduan menjadi dua kecanduan yaitu, kecanduan zat dan kecanduan perilaku atau kebiasaan mungkin terlihat sama dalam pengaruhnya terhadap pola perilaku, emosi dan fisiologi. Jenis pertama kecanduan zat, melibatkan manipulasi langsung kesenangan menggunakan produk legal atau ilegal yang tertelan ke dalam tubuh, termasuk gangguan penyalahgunaan narkoba dan terkait gangguan makanan. Jenis kedua, kecanduan

perilaku atau kebiasaan prosesnya terdiri dari serangkaian kemungkinan patologis perilaku yang membuat individu terpapar peristiwa perubahan suasana hati saat mereka mencapai kesenangan dan menjadi tergantung. Ada beberapa jenis kecanduan perilaku termasuk penggunaan internet, perjudian, seks, cinta, olahraga, kerja, belanja.¹³

Kecanduan internet atau *Internet addiction* didefinisikan sebagai salah satu gangguan kejiwaan yang ditandai dengan kesenangan yang berlebihan atau tidak terkontrol, mendesak atau perilaku tentang penggunaan komputer dan akses internet yang mengakibatkan gangguan dan *distres*.² Kecanduan internet ialah sindrom yang dimana penderitanya menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam memakai internet dan tidak mampu mengatur penggunaannya ketika sedang *online*.¹⁴ Menurut Young kecanduan internet ialah suatu masalah perilaku yang hampir serupa dengan judi patologis yang dapat diartikan sebagai gangguan pada kontrol impuls yang tidak melibatkan konsumsi minuman keras dan zat psikoaktif.¹⁵

Dari semua definisi yang disampaikan para ahli, maka dapat menyimpulkan bahwa kecanduan internet merupakan penggunaan internet yang dilakukan individu atau orang secara berlebihan sehingga mengakibatkan sebuah ketergantungan untuk ingin terus menggunakan internet tanpa menghiraukan situasi dan kondisi yang dialaminya dan lingkungannya.

2.3.2. Epidemiologi Kecanduan Internet

Jumlah pengguna jasa internet di semua negara dunia baik *mobile* maupun *fixed* mengalami peningkatan terus menerus. Berdasarkan laporan International *Telecommunication Union* (ITU) yang merupakan badan di Perserikatan Bangsa- Bangsa (PBB) total pengguna internet di seluruh dunia pada tahun 2018 sebesar 3,9 miliar melampaui setengah dari populasi dunia.¹ Jumlah ini mengalami peningkatan hampir tujuh ratus juta dibandingkan pengguna internet yang terhitung empat tahun sebelumnya

yaitu pada 30 Juni 2014, terdata sebanyak 3.035.749.340 pengguna internet di seluruh dunia. Sehingga jika di rata-rata kan peningkatan pengguna internet *global* sebesar dua ratus tiga puluh juta setiap tahunnya. Pengguna jasa internet terbesar adalah dari benua Asia yaitu sebesar 45,7% dari jumlah total dan jumlah. Terbanyak berikutnya adalah dari benua Eropa sebesar 19,2% dan Amerika Latin sebesar 10,5%.¹⁶

Indonesia adalah negara keempat terbesar jumlah pengguna internetnya di benua Asia setelah Cina, India, dan juga Jepang. Dari estimasi sebanyak dua juta pengguna internet di Indonesia pada tahun 2000, jumlahnya meningkat menjadi 71.190.000 pada 30 Juni 2014.¹⁶ Pada Hasil *survey* terakhir Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2018, jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 171,1 juta naik sebesar 27,9 juta dari tahun lalu yang berjumlah 143,2Juta.¹ Sejalan dengan peningkatan pengguna internet yang signifikan setiap tahunnya berbanding lurus juga dengan tingkat kecanduan internet yang semakin meningkat juga terutama pada remaja.¹⁶

Gambaran tingkat persentase populasi untuk kecanduan internet beragam antara 0,7% hingga 27,7% dengan laki-laki biasanya mempunyai tingkat kecanduan internet yang lebih tinggi dari perempuan dan usia remaja dilaporkan lebih tinggi dari usia dewasa atau orangtua. Gangguan afektif dan kecemasan, telah dikaitkan dengan kecanduan internet.¹³ Dalam sebuah penelitian yang melibatkan populasi remaja mendapatkan hasil dimana remaja laki-laki menggunakan internet sebagai sarana sosial atau sebagai dasar hubungan *interpersonal*. Sedangkan penelitian pada wanita sebagian besar biasanya menunjukkan perempuan menggunakan internet mencari persahabatan jarak dekat dan lebih memilih komunikasi anonim.¹⁷

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Frangos dkk, menunjukkan bahwa kemungkinan bagi laki-laki untuk kecanduan internet lebih besar karena menggunakan internet untuk kepuasan pribadi dan perempuan lebih menyukai komunikasi sosial. Aktivitas seks *online*

internet, permainan *online* dan perjudian kebanyakan yang mengakibatkan kecanduan pada laki-laki, sedangkan kecanduan internet pada perempuan cenderung pada melakukan internet *chatting* dan belanja secara *online* atau daring. Dengan demikian, temuan Young menunjukkan bahwa obrolan mayoritas dilakukan yang dilakukan oleh laki-laki adalah permainan *online* dan pornografi internet.¹⁷

2.3.3. Etiologi Kecanduan Internet

Terdapat berbagai alasan orang-orang mengalami kecanduan Internet. Kecanduan sebagai gangguan perilaku mungkin akibat dari pengaruh *neurobiology*, psikologis dan budaya. Berikut beberapa faktor atau teori yang mengenai kecanduan internet:

1. Teori Perilaku Kognitif

Dari perspektif kognitif, kecanduan internet merupakan hasil mekanisme pelarian psikologis untuk menghindari masalah yang dirasakan. Penderita kecanduan internet sering berpikir negatif dan menganggap memiliki harga diri yang rendah. Mereka tertarik dengan kemampuan interaktif anonim di internet. Model kognitif membantu menjelaskan mengapa pengguna internet mengembangkan kebiasaan atau penggunaan kompulsif dan bagaimana pemikiran diri negatif mempertahankan pola perilaku kompulsif.¹⁸

2. Model *neuropsychologist*

Dopamine adalah salah satu dari sejumlah *neurotransmitter* yang ditemukan di sistem saraf pusat. *Dopamine* mendapat perhatian khusus dari ahli psikologi karena perannya dalam pengaturan *mood* dan proses motivasi serta penghargaan. Meskipun ada beberapa sistem *dopamine* di otak, sistem *dopamine mesolimbic* menjadi paling penting untuk proses motivasi. Hubungan antara proses neurokimia dengan kecanduan seperti perjudian atau makanan belum dilakukan, namun penelitian awal menunjukkan bahwa proses neurokimia berperan dalam semua kecanduan, baik untuk zat atau perilaku.¹⁸

3. Teori Kompensasi

Pengguna internet dapat mengkompensasi apa yang hilang dalam kehidupan mereka melalui penggunaan internet. Penggunaan internet bisa digunakan untuk mengatasi rendahnya harga diri, kecanggungan sosial, kesepian, dan depresi. Membantu penderita kecanduan internet untuk memahami bagaimana dia menggunakan internet untuk mengkompensasi hilangnya kebutuhan sosial atau psikologis akan menjadi langkah awal yang berguna menuju pemulihan.¹⁹

4. Faktor Situasional

Stres situasional dapat terjadi apakah itu karena perceraian, duka cita, kehilangan pekerjaan, atau berjuang untuk kesuksesan akademis, dapat mendorong seseorang untuk memanfaatkan internet dengan intensitas lebih tinggi. Orang-orang yang menggunakan internet sebagai pelarian sesaat atau sarana untuk mengatasi stres situasional mungkin pada awalnya tidak akan jatuh menjadi kecanduan. Perilaku itu mungkin sementara dan bahkan memudar seiring berjalannya waktu. Namun, dalam kasus dimana perilaku menjadi terus-menerus dan penggunaan *online* menjadi lebih kronis dapat berkembang menjadi bentuk kecanduan. Oleh sebab itu, penting bagi terapis atau praktisi pengobatan untuk menilai situasi pasien saat itu untuk menentukan apakah dia menggunakan internet sebagai selimut keamanan untuk menghindari situasi yang tidak menyenangkan seperti ketidakpuasan perkawinan atau pekerjaan, penyakit medis, pengangguran, atau ketidakstabilan akademis.¹⁹

2.3.4. Faktor Resiko Kecanduan Internet

Banyak hal yang dapat dijadikan sebagai faktor risiko dan dapat dikelompokkan secara garis besarnya menjadi tiga kategori utama yaitu faktor psiko patologi individu, faktor keluarga dan orang tua, faktor sosial ekonomi, dan faktor lainnya seperti penggunaan internet, motivasi, dan kinerja akademis. Mengenai faktor psikopatologi, Ko et al. (2009) meneliti

bahwa orang dengan riwayat *Attention-deficit/hyperactivity disorder* (ADHD), *hostility* (perilaku agresif dan mudah marah), anak-anak dengan riwayat *withdrawal syndrome*, *anxiety*, depresi, dan masalah pikiran pada masa kanak-kanak berisiko tinggi untuk menjadi adiksi atau kecanduan.²⁰

Dalam hal faktor keluarga dan orang tua, kurangnya lingkungan keluarga yang mendukung dan kurang komunikatif dapat memperburuk dalam penggunaan internet. Pola asuh orangtua yang diterapkan pada anak serta pola komunikasi diantara keduanya berbeda-beda pada setiap keluarga.¹⁷ Terdapat tiga tipe pola asuh orangtua terhadap anak-anak nya, yaitu tipe permisif, tipe otoriter, dan tipe demokratis. Tipe pola asuh permisif adalah memberikan pengawasan yang sangat longgar, dimana terkadang orangtua tipe ini bahkan cenderung mengabaikan anaknya. Berkebalikan dengan pola asuh permisif, pola asuh otoriter adalah tipe pola asuh dimana orangtua menetapkan sebuah standar yang mutlak dan harus dituruti serta biasanya disertai dengan ancaman, paksaan, dan hukuman. Tipe pola asuh demokratis merupakan tipe orangtua yang memberikan kebebasan kepada anaknya namun di saat yang bersamaan tidak ragu-ragu untuk mengendalikan mereka. Ketiga tipe pola asuh ini akan memiliki pengaruh yang berbeda-beda pada perkembangan remaja.²¹

Orangtua dengan pola asuh otoriter akan menghasilkan anak-anak yang penakut, pendiam, tertutup, tidak berinisiatif, gemar menantang, suka melanggar norma, dan penuh dengan kecemasan. Anak-anak yang dididik dengan pola asuh permisif akan memiliki karakter yang agresif, tidak patuh, manja, kurang mandiri, mau menang sendiri, dan kurang percaya diri. Anak-anak dengan pola asuh demokratis akan menjadi anak-anak yang mandiri, memiliki kontrol diri yang baik, mampu menghadapi stres, mampu mengekspresikan keinginan secara jelas, dan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya.²¹

Chen, dkk mengungkapkan kurangnya dukungan keluarga dan sosial merupakan faktor penting untuk memprediksi kecanduan internet. Fungsi keluarga yang baik dapat memberikan dukungan yang cukup bagi anak mereka. Beberapa ahli telah melaporkan bahwa setelah penggunaan internet, terjadi peningkatan dukungan sosial yang dirasakan secara signifikan. Beberapa anak yang belum menerima dukungan dari keluarga atau sosial yang cukup cenderung menggunakan internet untuk mengisi kesendiriannya.²²

Selain dari faktor resiko diatas penggunaan internet yang terlalu sering dan terlalu lama juga dapat menyebabkan kecanduan internet. Hasil penelitian di cina menunjukkan penggunaan internet yang lebih lama dalam studi peserta menunjukkan peningkatan kecanduan internet yang parah.⁵ Berbagai faktor telah ditemukan secara statistik terkait dengan kecanduan internet. Bukti paling kuat yang dijumpai adalah untuk variabel berikut: usia muda, jenis kelamin laki-laki, mahasiswa, tingkat kesepian yang tinggi.²³

2.3.5. Jenis kecanduan internet

Kecanduan internet mencakup berbagai perilaku dan masalah kontrol impuls yang melibatkan internet, komputer pribadi, dan teknologi seluler. Belum ada kriteria yang diterima secara resmi untuk mendiagnosis kecanduan internet, tetapi para peneliti telah membagikannya ke dalam 5 jenis kecanduan komputer ataupun internet, diantaranya:

a) Cybersex Addiction

Kecanduan *Cybersex* adalah salah satu kecanduan internet yang sangat nyata sekarang ini. Dimana ini melibatkan pornografi *online*, situs web dewasa, fantasi seksual melalui ruang obrolan dewasa, dan layanan *live* di situs pornografi. Banyak orang terobsesi dengan salah satu layanan ini sehingga akibatnya dapat merusak kemampuan seseorang untuk membentuk hubungan seksual yang romantis atau intim di dunia nyata.²⁴

b) Net Compulsions

Net compulsion berkaitan dengan aktivitas interaktif *online* yang bisa berbahaya mengakibatkan kecanduan, seperti perjudian *online*, perdagangan saham, lelang *online*, dan belanja *online* kompulsif. Kebiasaan ini bias saja berdampak buruk pada stabilitas keuangan seseorang dan mengganggu pekerjaan utamanya. Menghabiskan atau kehilangan uang dalam jumlah yang banyak atau berlebihan juga dapat menyebabkan stres dalam hubungan seseorang. Dengan akses cepat dan mudah ke situs perjudian dan toko online, mudah bagi mereka yang sudah rentan terhadap perjudian atau kecanduan belanja untuk kecanduan internet.²⁴

c) *Cyber (Online) Relationship Addiction.*

Orang yang terlibat terlalu banyak dengan hubungan dunia maya sehingga mengakibatkan kecanduan, sering kali melupakan dan mengabaikan keluarga dan teman di kehidupan nyata nya. Setelah banyak melakukan kehidupan sosial dan personal secara *online*, seseorang mungkin memiliki keterampilan sosial yang terbatas dan harapan yang tidak realistis mengenai interaksi secara langsung dalam dunia nyata. Hal ini menyebabkan ketidakmampuan untuk membuat koneksi dunia nyata, mengakibatkan mereka lebih bergantung pada hubungan dunia maya mereka.²⁴

d) *Compulsive Information Seeking*

Dikenal sebagai kecanduan informasi yang berlebihan, internet memberi penggunanya banyak data dan pengetahuan. Bagi sebagian orang, kesempatan untuk menemukan informasi dengan begitu mudah berubah menjadi keinginan yang tak terkendali untuk menemukan dan mengumpulkan data. Umumnya, pencarian informasi yang kompulsif juga dapat mengurangi produktivitas kerja karna terlalu lama dengan internet.²⁴

e) *Computer or Gaming Addiction*

Kecanduan komputer, terkadang disebut sebagai kecanduan game komputer, melibatkan aktivitas *online* dan *offline* yang dapat dilakukan dengan komputer. Para peneliti dengan cepat menemukan bahwa bermain

game komputer yang obsesif menjadi suatu masalah. contohnya pekerja kantor yang dalam tugasnya menggunakan komputer akan menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game* dan menyebabkan penurunan produktivitas kerja yang signifikan. Kecanduan komputer adalah jenis kecanduan internet / komputer tertua, dan masih lazim dan berbahaya hingga saat ini.²⁴

2.3.6. Diagnosis Kecanduan Internet

Dr. Kimberly Young tahun 1998 mengembangkan sebuah kuesioner untuk mengetahui tingkat kecanduan internet seseorang, dinamakan dengan "*Internet Addiction Test*" (IAT). Mencakup 20 item kuesioner, item-item ini termasuk pernyataan seperti :

- a) Seberapa sering Anda merasakan bahwa Anda tetap *online* lebih lama dari yang Anda inginkan?
- b) Seberapa sering orang lain dalam hidup Anda mengeluh kepada Anda tentang jumlah waktu yang Anda habiskan untuk *online*?
- c) Seberapa sering Anda mengantisipasi kapan Anda akan *online* lagi?

Peserta dapat menjawab salah satu dari 5 tanggapan berikut yang disediakan : Tidak pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, Sangat Sering, dan Selalu. Setiap jawaban memiliki nilai numerik. Jika telah selesai, semua nilai jawaban dijumlahkan, dan skor dihitung dan digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya serta derajat kecanduan internet.²³

Ada juga tes kecanduan internet lainnya yang dikembangkan oleh Dr. Keith W. Beard Pada tahun 2005 menuliskan sebuah artikel di mana ada delapan karakteristik yang menggambarkan gangguan penggunaan internet. Jika lima atau lebih dari karakteristik tersebut mendeskripsikan peserta, maka mereka akan didiagnosis dengan kecanduan internet. Berikut delapan karakteristik tersebut :

- a) Asyik dengan internet (memikirkan aktivitas *online* sebelumnya atau mengantisipasi sesi *online* berikutnya).

- b) Kebutuhan untuk menggunakan internet dengan waktu yang semakin lama demi tercapainya kepuasan.
- c) Tidak berhasil melakukan upaya untuk mengontrol, memotong, atau menghentikan penggunaan internet.
- d) Telah *online* lebih lama dari yang dimaksudkan.
- e) Gelisah, murung, tertekan, atau mudah tersinggung saat mencoba mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
- f) Telah membahayakan atau mempertaruhkan hilangnya hubungan, pekerjaan, atau pendidikan atau peluang karier yang signifikan karena internet.
- g) Telah berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan sejauh mana keterlibatannya dengan internet.
- h) Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau untuk menghilangkan suasana hati yang mengalami *dysphoria* (misalnya, perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, depresi).²⁴

2.3.7. Dampak Kecanduan Internet

Dampak negatif kecanduan internet yang dialami penderita dalam kehidupan sehari-hari, dalam pertemanan, keluarganya. sosial, keuangan, dan lingkungan penderita. Berikut dampak negatif dari kecanduan internet

a) Kesehatan fisik

Dampak kecanduan internet terhadap kesehatan yang terutama yaitu pengguna internet yang obsesif cenderung menjadi gemuk. Karena menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengakses internet, para pengguna internet tidak memiliki waktu untuk berolahraga. penderita hanya akan duduk setelah makan, sehingga mengakibatkan tumpukan lemak dan kalori yang berlebih di tubuh. Dari hasil penelitian di Kelurahan Kasin dan Tanjung Rejo, Kota Malang memperlihatkan bahwa durasi penggunaan internet pada remaja semakin tinggi yang akan berdampak pada perkembangan fisik remaja tersebut, yaitu terjadinya insomnia, gangguan kesehatan mata akibat

paparan dari gawai yang mempunyai radiasi dan sinar atau cahaya, nyeri punggung akibat posisi yang sama terlalu lama dan kualitas tidur yang buruk.²⁵

b) Dampak sosial

Penderita kecanduan internet banyak menghabiskan waktu untuk berhubungan dengan teman di internet sehingga cenderung menghiraukan lingkungan dan teman di dunia nyata. Penderita juga jarang memberikan waktu untuk berkumpul dan berkomunikasi dengan keluarga. Penderita kecanduan internet cenderung merubah kenyataan dengan internet. Kecanduan internet membuat para penderita berkonsentrasi di internet untuk mendapatkan uang. Mereka berjudi dan terlibat dalam kegiatan lain yang menghasilkan uang. Jika mereka tidak menang dalam berjudi, atau pelelangan yang gagal, mengakibatkan mereka kehilangan uang mereka. Hal ini dapat mempengaruhi status keuangan dan ekonomi mereka. Hal ini sering mempengaruhi hubungan keluarga karena pasangan dan anak tidak siap untuk menerima perilaku semacam itu.³

c) Gangguan psikis

Pengguna internet cenderung menghabiskan waktu yang lama di situs jejaring sosial. game *online* yang adiktif sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Kecanduan internet juga mempengaruhi pemikiran individu, akibatnya individu menjadi kehilangan fokus karena konsentrasinya di internet. mengabaikan sisi kehidupan lainnya yang lebih penting. Kecanduan internet juga dilaporkan memiliki hubungan dengan *anxiety*, depresi, dan stres. Dinyatakan bahwa *anxiety* dan stres yang tinggi mungkin sudah ada sebelumnya tetapi orang-orang dengan *anxiety* menggunakan internet sebagai jalan keluar. Begitu pula sebaliknya, *anxiety* dan stres dapat terjadi karena kecanduan internet, contohnya ketika *offline* penderita merasakan perasaan takut, gelisah, cemas, bingung, bosan, was-was, panik, dan sedih, sebel dan kesal hati karena tidak menggunakan internet, namun

itu berkurang setelah kembali menggunakan internet atau *online* lagi. Akibat dari semua itu berpengaruh pada semangat dan menjadi temperamen di masyarakat. Oleh sebab itu, penggunaan internet secara berlebihan menyebabkan kemalasan fisik dan mengurangi hubungan dengan orang lain di dunia nyata dan akibatnya menyebabkan isolasi sosial.⁷

2.3.8. Tatalaksana kecanduan internet

Dalam bukunya tentang Kecanduan Internet, dr. Young menawarkan beberapa strategi pedoman pengobatan yang sudah diketahui dari pendekatan perilaku-kognitif, diantaranya ialah:

- a) Berlatih berlawanan dengan waktu dalam menggunakan internet (temukan pola penggunaan Internet penderita dan mengganggu pola itu dengan menyarankan jadwal baru)
- b) Menggunakan penghenti eksternal (kejadian atau aktivitas nyata yang mendorong pasien untuk *log off*)
- c) Menetapkan tujuan (terkait dengan jumlah waktu),
- d) Tidak menggunakan lagi aplikasi tertentu (yang tidak dapat dikendalikan oleh klien)
- e) Menggunakan kartu pengingat (isyarat yang mengingatkan pasien tentang biaya yang habis saat kecanduan internet dan manfaat pemecahannya)
- f) Mengembangkan bakat pribadi (menunjukkan semua aktivitas atau hobby yang pasien biasa terlibat)
- g) Memasuki kelompok pendukung (mengkompensasi kurangnya dukungan sosial)
- h) Terlibat dalam terapi keluarga (mengatasi masalah relasional dalam keluarga)

Akan tetapi, bukti klinis untuk kemanjuran strategi ini tidak disebutkan.²⁶

1. Tatalaksana Farmakologi

Intervensi farmakologis untuk kecanduan internet, meskipun kurangnya studi pengobatan yang membahas kemanjuran pengobatan secara farmakologis. Tetapi Secara khusus ada beberapa hasil penelitian pengobatan secara farmakologis, diantaranya sebagai berikut:

- a) *Inhibitor reuptake serotonin selektif* (SSRI) telah digunakan karena gejala *comorbid* psikiatri dari kecanduan internet (misalnya depresi dan kecemasan) dan SSRI telah ditemukan efektif. *Escitalopram* (SSRI) digunakan oleh Dell'Osso et al. Untuk merawat 14 subjek dengan gangguan penggunaan Internet impulsif-kompulsif, penggunaan internet menurun secara signifikan dari rata-rata 36,8 jam / minggu menjadi 16,5 jam / minggu.²⁷
- b) Dalam studi lain Han, Hwang, dan Renshaw menggunakan *bupropion* (antidepresan *non-tricyclic*) dan menemukan penurunan keinginan untuk bermain video game Internet, total waktu bermain game, dan aktivitas otak yang diinduksi isyarat di *cortex prefrontal dorsolateral* setelah periode enam minggu pengobatan pelepasan berkelanjutan *bupropion*.²⁸
- c) *Methylphenidate* (obat perangsang psiko) digunakan oleh Han et al. untuk merawat 62 anak-anak yang bermain video game internet yang didiagnosis dengan gangguan hiperaktif defisit perhatian. Setelah delapan minggu pengobatan, skor YIAS-K dan waktu penggunaan Internet berkurang secara signifikan tetapi peneliti menyarankan hati-hati dalam menggunakan *methylphenidate* dan dievaluasi sebagai pengobatan potensial kecanduan internet.²⁹

2. Tatalaksana non-Farmakologi

Sebagian besar perawatan yang digunakan sejauh ini telah menggunakan pendekatan kognitif-perilaku. Menggunakan *cognitive-behavioral therapy* (CBT) dibenarkan karena hasil yang baik dalam pengobatan kecanduan perilaku / gangguan kontrol impuls lainnya, seperti perjudian patologis, belanja kompulsif, *bulimia nervosa*, dan gangguan

makan berlebihan. CBT untuk kecanduan internet terdiri dari tiga fase pendekatan yang pada awalnya melibatkan modifikasi perilaku untuk mengendalikan penggunaan internet, restrukturisasi kognitif untuk menantang dan memodifikasi distorsi kognitif, dan terapi pengurangan dampak buruk untuk mengatasi masalah yang tidak wajar.³⁰

2.3.9. Alat ukur IAT

Banyak alat ukur yang sudah dikembangkan untuk mengukur atau menegakkan diagnosis kecanduan internet. Beberapa dari alat ukur mengacu pada buku DSM IV dengan ketergantungan zat dan gangguan judi patologis sebagai acuannya. Salah satu contoh alat ukur yang banyak dipakai adalah *Internet Addiction Test* (IAT). Alat ukur *Internet Addiction Test* (IAT) dikembangkan oleh Kimberly S. Young yang terdiri dari 20 item. Berdasarkan studi mengenai IAT ditemukan bahwa kuesioner IAT memiliki hasil reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.895 dan dianggap sebagai hasil yang baik untuk digunakan.³¹IAT juga telah diujikan dan divalidasi di Indonesia melalui penelitian yang dilakukan oleh dr. Kristiana Siste, dkk. Dengan judul penelitian *Validation study of the Indonesian internet addiction test among adolescents* yang hasilnya menunjukkan bahwa dari 385 sampel telah mengikuti penelitian tersebut didapatkan hasil uji reliabilitas yang baik dengan hasil *cronbach's alpha* mencapai 0.855 yang dimana hasil *Cronbach's alpha* diatas 0.7 menunjukkan konsistensi internal yang memadai dan dapat digunakan pada responden di Indonesia.³²

2.4. COVID-19

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit saluran pernafasan yang disebabkan oleh infeksi *severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) yang merupakan ancaman yang serius untuk kesehatan masyarakat. COVID-19 adalah penyakit virus korona ketiga yang menyebabkan wabah kesehatan masyarakat dan telah

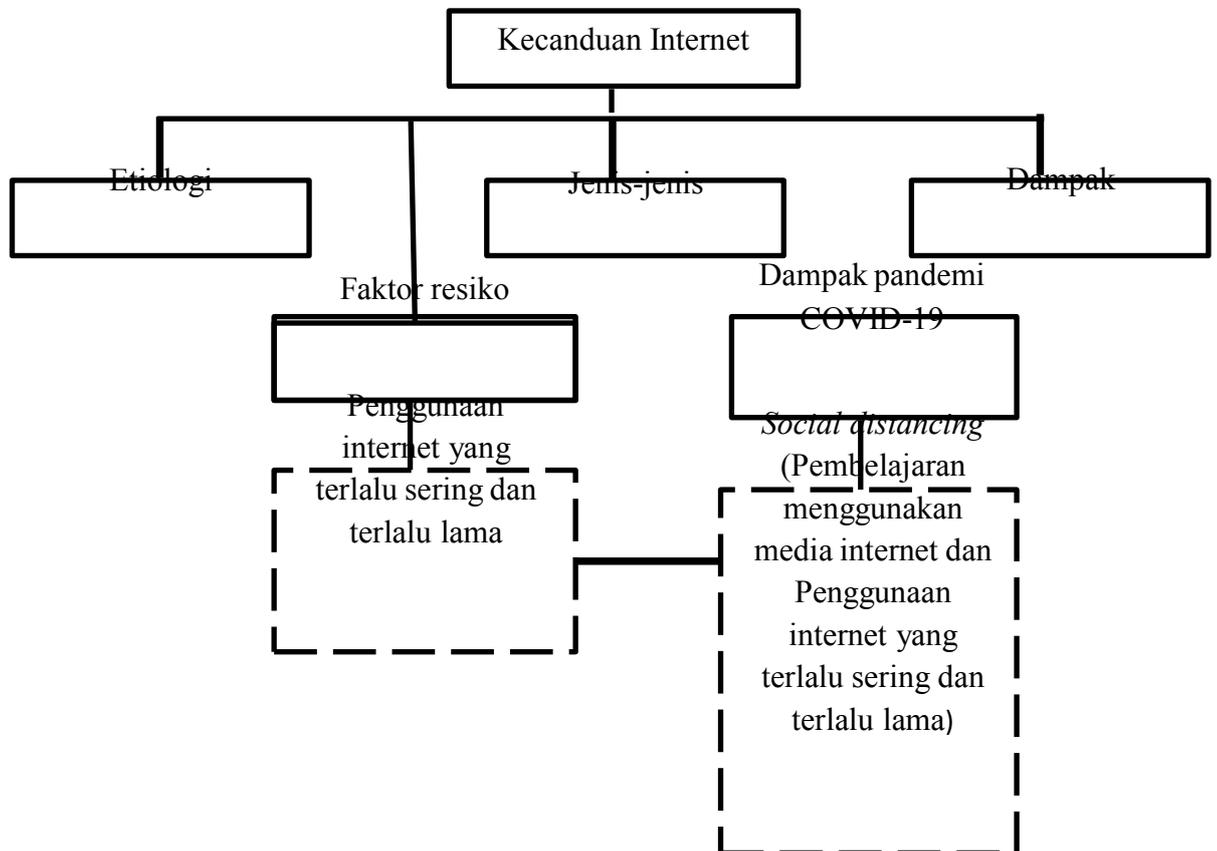
menyebar lebih cepat dan luas daripada SARS dan sindrom pernapasan Timur Tengah (MERS). COVID-19 sekarang menjadi pandemi, dengan jutaan kasus yang dikonfirmasi dan beberapa ribu kematian terkait dengan penyakit tersebut di 210 negara dan wilayah.³³

2.4.1. Dampak COVID-19 terhadap penggunaan internet

Dampak penyebaran COVID-19 sudah terasa di segala sektor, selain sektor ekonomi, transportasi dan pertanian, Pandemi COVID-19 juga membawa pengaruh yang sangat besar bagi dunia pendidikan. Institusi-institusi pendidikan diharapkan untuk tidak melaksanakan kegiatan seperti biasanya; hal ini diharapkan untuk mengurangi penyebaran COVID-19. Sehingga pemerintah pun terpaksa untuk merubah cara pembelajaran. Perubahan cara pembelajaran secara tatap muka menjadi pembelajaran *online* Sejak meluasnya penyebaran COVID-19 di Indonesia, untuk menekan penyebaran wabah COVID-19 pemerintah pun mempromosikan gerakan *social distancing* untuk meminimalisir kontak fisik yang berakibat menyebarkan virus corona dari satu individu ke individu lainnya.³⁴

Tuntutan untuk melaksanakan gerakan *social distancing* serta adanya kebijakan bekerja dari rumah atau *work from home* mengharuskan pengajar membuat pembelajaran yang dapat diikuti mahasiswa dari rumah masing-masing. Pilihan yang paling baik adalah secara melakukan pembelajaran secara *online*. Pembelajaran *online* ini dilaksanakan menggunakan berbagai aplikasi yang menggunakan internet seperti aplikasi *Zoom, Google Meet, Google Classroom, Edmodo, WhatsApp dan Email*, sehingga durasi penggunaan internet semakin lama.³⁵ Organisasi kesehatan dunia WHO juga menyarankan bahwa bermain video game sebagai aktivitas sosial yang aman untuk mendukung agar masyarakat tetap tinggal di rumah dan melakukan *social distancing*, hal ini juga meningkatkan penggunaan internet semakin meningkat dan memicu terjadinya kecanduan internet di kalangan pelajar dan masyarakat.⁵

2.5. Kerangka Teori



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observational dengan desain yang digunakan adalah *cross-sectional study*.

3.2. Media dan Waktu

3.2.1. Media

Penelitian dilakukan menggunakan aplikasi *Google forms* pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

3.2.2. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2021.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi Target

Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

3.3.2. Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas HKBP Nommensen yang aktif mengikuti kuliah *online* selama pandemi COVID-19.

3.4. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas HKBP Nommensen yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

3.5 Cara Pemilihan Sampel

Cara pemilihan sampel adalah dengan *proportional stratified random sampling*.

Besar sampel keseluruhan ditentukan dengan rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang ditolerir = 10%

$$n = \frac{9550}{1+9550(0,1)^2}$$

$$n = \frac{9550}{1+95,50}$$

$$n = \frac{9550}{96,50} = 98,96 = 99$$

Setelah diketahui besar sampel keseluruhan, dilakukan pengukuran besar sampel per strata dengan rumus stratified random sampling :

$$ni = \frac{Ni}{N} n$$

Keterangan:

ni = jumlah sampel menurut stratum

N_i = jumlah populasi menurut stratum

N = jumlah populasi seluruhnya

n = jumlah sampel seluruhnya

Fakultas Ekonomi	=	2438 x 99 : 9550 = 25,27	=	25
Fakultas Teknik	=	833 x 99 : 9550 = 8,63	=	9
Fakultas Hukum	=	1484 x 99 : 9550 = 15,38	=	15
Fakultas Pertanian	=	650 x 99 : 9550 = 6,73	=	7
Fakultas Bahasa & Seni	=	342 x 99 : 9550 = 3,54	=	4
Fakultas Peternakan	=	161 x 99 : 9550 = 1,66	=	2
Fakultas Psikologi	=	326 x 99 : 9550 = 3,37	=	3
Fakultas Fisipol	=	428 x 99 : 9550 = 4,43	=	4
Fakultas Kedokteran	=	303 x 99 : 9550 = 3,14	=	3
Fakultas Pendidikan	=	2585 x 99 : 9550 = 26,79	=	<u>27</u>

99

3.6. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

3.6.1. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen yang aktif mengikuti pembelajaran secara *online*.
2. Mahasiswa yang menyetujui menjadi responden dalam penelitian ini.

3.6.2. Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang tidak mengetahui cara pengisian data menggunakan *Google form*
2. Mahasiswa yang pernah didiagnosis dengan gangguan kognitif, penyakit otak organik, atau gangguan mental (skizofrenia, depresi, gangguan bipolar, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan kecemasan, atau gangguan penggunaan zat)

3.7. Prosedur Penelitian

1. Meminta surat untuk persetujuan penelitian Universitas HKBP Nommensen.
2. Memberikan informed consent untuk kesediaan mengikuti penelitian melalui aplikasi *Google form*.
3. Memberikan kuesioner penelitian kepada responden melalui aplikasi *Google form*.
4. Responden mengisi kuesioner penelitian yang diberikan melalui aplikasi *Google form*.
5. Mengumpulkan kuesioner kembali.
6. Melakukan analisis data yang telah diperoleh dengan menggunakan program komputer.
7. Melaporkan hasil penelitian.

3.8. Definisi Prosedur

No	Nomor Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Internet addiction atau kecanduan internet	Penggunaan internet yang dilakukan individu atau orang secara berlebihan sehingga mengakibatkan sebuah ketergantungan untuk ingin terus menggunakan internet tanpa menghiraukan	Kuesioner : <i>Internet Addiction Test (IAT)</i> , Skor jawaban: 0: Tidak pernah 1: Jarang 2: Kadang-kadang 3: Sering 4: Sangat sering	1. 0-27 : Tingkat penggunaaa n internet yang normal 2. 28-44 : Kecanduan internet ringan (mild) 3. 45-71 : Kecanduan internet	Ordinal

		situasi dan kondisi yang dialaminya dan lingkungannya.	5: Selalu	sedang (moderate) 4. 72-90: Kecanduan internet parah (severe)	
2	Jenis Kelamin	Jenis Kelamin mahasiswa	-	1. Laki laki 2. Perempuan	Nominal
3	Usia	Usia merupakan waktu lamanya hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan)	-	1. 16 tahun 2. 17 tahun 3. 18 tahun Dst...	Ordinal
4.	Durasi penggunaan internet sebelum dan selama pandemi COVID-19	Rentang waktu atau lamanya penggunaan internet sebelum dan selama pandemi COVID-19	Kuesioner	1. 0-5 jam/hari 2. 6-10 jam/hari 3. ≥11 jam/hari	Ordinal

3.9. Analisis Data

Data yang diperoleh dan dikumpulkan akan dilakukan analisa. Analisa yang dilakukan adalah distribusi frekuensi untuk mengetahui tingkat kecanduan internet seluruh mahasiswa Universitas HKBP Nommensen, mengetahui tingkat kecanduan internet mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.