

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan tentang Kecanduan

2.1.1 Pengertian tentang Kecanduan

Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif (Ma'rifatul Laili & Nuryono, 2015:145). Pada kesempatan inilah kenikmatan dan kepuasanlah yang awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang yang mengalami kecanduan pada internet dapat menggunakannya dalam yang lama.

Seseorang dapat dikatakan kecanduan internet jika penggunaannya bisa lebih dari tiga puluh menit dalam sehari atau jika dilihat dari frekuensinya maka penggunaannya bisa lebih dari tiga kali dalam sehari (Ma'rifatul Laili & Nuryono, 2015). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Markeeters pada tahun 2013, hampir 70% pengguna internet di Indonesia berusia lima belas sampai usia dua puluh dua tahun menghabiskan waktu lebih dari tiga jam sehari menggunakan internet. Tiga hal utama yang dilakukannya adalah mengakses media sosial 94%, mencari info 64% dan membuka email 60,2% (Santika, 2015:79).

Seseorang yang kecanduan internet akan kesulitan mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang menurun (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015). Remaja yang kecanduan internet dapat mengalami gangguan panik, stress (Wardi, & Ifdil, 2016; Barseli, Ifdil, &

Nikmarijal., 2017; Zola, Fadil, & Ifdil., 2018:384) dan anxiety (Annisa, & Ifdil, 2016:132).

Menurut J.P Chaplin (Kamus Psikologi, 2002:11) *addiction* adalah keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius. Ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah pula gejala-gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila pemberian obat bius tidak dihentikan.

Menurut Sarafino dalam (Adeonalia, 2022:15) kecanduan sebagai kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami atau zat sintesis yang berulang sehingga orang menjadi tergantung secara fisik atau secara psikologis. Ketergantungan psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang-ulang. Ketergantungan secara psikologis adalah kecanduan individu yang merasa terdorong menggunakan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya.

2.1.2 Kriteria tentang Kecanduan

Menurut Cronic (1999, dalam Kem, 2005:198), karakteristik kecanduan cenderung progresif dan seperti siklus. Menurut Nicholas Yee (2003:141) menyebutkan indikator dari individu yang mengalami kecanduan terhadap *games*, memiliki ciri-ciri berikut :

- a. Cemas, frustrasi dan marah ketika tidak melakukan permainan.
- b. Perasaan bersalah saat bermain.
- c. Terus bermain meskipun sudah tidak menikmati lagi.
- d. Teman atau keluarga mulai berpendapat ada sesuatu yang tidak beres dengan individu karena *game*.
- e. Masalah dalam kehidupan sosial.
- f. Masalah dalam hal finansial atau hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa, individu yang mengalami kecanduan terhadap internet memiliki banyak sekali ciri-ciri yang dimana individu tersebut dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan.

2.2 Tinjauan tentang Internet

2.2.1 Pengertian tentang Internet

Internet adalah “*a computerized textual communication system*”, sistem komunikasi tekstual yang dilakukan dengan menggunakan komputer. “Sebuah sistem jejaring yang berkembang sangat cepat, yang secara kolektif disebut Internet, menghubungkan jutaan orang dalam ruang baru yang mengubah cara kita berpikir, tabiat seksualitas kita, bentuk komunitas kita, dan identitas kita sendiri” kata Turkle dalam buku-buku awal tentang kehidupan di Internet, *Life on the Screen* (Turkle 1995: 9).

2.3 Tinjauan tentang Kecanduan Internet

2.3.1 Pengertian Kecanduan Internet

Menurut Orzack (2004:216) kecanduan internet merupakan suatu kondisi individu mengalami dunia maya di dalam layar komputernya lebih menarik daripada kehidupan nyata sehari-hari. Menurut Nurfajri (dalam Nurmandia, 2013) kecanduan internet adalah suatu gangguan psikologis yang meliputi tolerance yaitu waktu penggunaan internet yg semakin untuk membangkitkan kesenangan, withdrawal symptom yaitu mengalami gangguan cemas ketika sedang tidak online, perubahan mood, sulit menyesuaikan diri dan terganggunya kehidupan sosial.

Kecanduan internet adalah mencurahkan seluruh waktu untuk kegiatan online hingga dirinya terobsesi dengan dunia maya (Suller, 2004:132). Davis (dalam Soetjipto, 2005:58) menyebutkan dua jenis kecanduan internet, yaitu kecanduan internet spesifik yang didefinisikan sebagai individu yang mengalami kecanduan hanya pada satu macam fasilitas yang ditawarkan oleh internet dan kecanduan internet umum *generalized pathological internet use* yaitu individu mengalami kecanduan pada semua fasilitas yang ditawarkan oleh internet secara keseluruhan. Griffiths (2015:167) mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan.

Young (Baland, 2018:129) mengatakan bahwa kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya. Young (Baland, 2018:129) membagi pengguna internet menjadi 2 kelompok yaitu :

- a. *Non dependent* : seorang yang menjadi pengguna internet namun masih dalam batas normal. Mereka biasanya menggunakan internet untuk mencari informasi. Kelompok ini biasanya menggunakan internet 4-5 jam per minggu.
- b. *Dependent* : seorang pengguna internet adiktif atau tidak normal. Kelompok ini biasanya menggunakan internet untuk komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet. Pada kelompok ini mereka menggunakan internet antara 20-80 jam per minggu.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa, kecanduan internet merupakan kecanduan pada saat menggunakan internet dengan menghabiskan waktu yang sangat lama serta tidak mampu mengontrol dalam menggunakannya.

2.3.2 Faktor-Faktor Kecanduan Internet

Widyanto & McMurren (Young, 2017:162) mengidentifikasi faktor-faktor yang meningkatkan resiko kecanduan internet, yakni :

- a. Keluarga yang Disfungsional
Ketidaksesuaian fungsi dari keluarga ini membuat individu merasa kesepian, kehilangan kenyamanan dan perhatian. Karena fungsi utama dari Keluarga menurut Sri, Tamtono & Suparno (2018) adalah sebagai tempat individu merasa dikasihi, mendapat perhatian dan merasa hangat.
- b. Self-esteem rendah
Self-esteem merupakan kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang. Rendahnya kepercayaan diri akan membuat kita mencari sesuatu yang membuat nyaman dan memiliki kepercayaan diri.

- c. Pengendalian diri yang kurang terhadap internet sehingga mampu waktu lebih dari 20 jam per minggu untuk online dan bermain game online.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa, ada 3 faktor yang menyebabkan seseorang kecanduan internet yaitu keluarga yang disfungsi, self-esteem rendah dan pengendalian diri yang kurang terhadap internet.

2.3.3 Aspek-Aspek Kecanduan Internet

Widyanto & McMurren (Young,2017:178) mengatakan bahwa ada beberapa karakteristik seorang individu yang mengalami kecanduan internet, yakni :

- a. *Salience* (Ciri khas)

Motivational salience ialah proses kognitif dan bentuk perhatian yang mendorong, atau menggerakkan perilaku menuju atau menjauhi objek, peristiwa, atau akibat. *Salience* terjadi ketika Anda tidak lagi bisa mengendalikan “hawa nafsu” untuk menenggak alkohol atau mengonsumsi sabu-sabu. Tingkah laku sosial mengalami kemunduran karena pikirannya terfokus pada internet walaupun sedang tidak menggunakan internet

- b. *Excerssive Use* (Penggunaan yang berlebihan)

Penggunaan internet berlebihan dalam menggunakan waktu untuk bermain internet. Yang membuat aktivitas lain menjadi terhambat.

- c. *Neglect of work* (Pengabaian pekerjaan)

Penggunaan internet yang dilakukan oleh seorang individu secara berlebihan, sehingga produktivitas dan kinerjanya menurun pada saat bekerja.

- d. *Anticapation* (Antisipasi)

Internet ini digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri, mengabaikan permasalahan yang terjadi dikehidupan nyata. Akibatnya, internet menjadi aktivitas yang paling penting untuk dilakukan dalam hidup.

e. *Lack of control* (Ketidakmampuan mengontrol diri)

Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri terhadap internet. Karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain internet.

f. *Neglect of social life* (Mengabaikan kehidupan sosial)

Sengaja mengurangi kegiatan sosialnya untuk mengakses internet. Individu banyak menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan internet dibanding dengan kehidupan sosialnya.

Menurut Ivan Goldberg & Kimberly Young (Psikologi Komunikasi, 2018:

437) mengatakan ada 8 ciri pokok adiksi penderita kecanduan internet, yakni :

a. *Saliency* (Ciri khas)

Motivational saliency ialah proses kognitif dan bentuk perhatian yang mendorong, atau menggerakkan perilaku menuju atau menjauhi objek, peristiwa, atau akibat. *Saliency* terjadi ketika Anda tidak lagi bisa mengendalikan “hawa nafsu” untuk menenggak alkohol atau mengonsumsi sabu-sabu. Tingkah laku sosial mengalami kemunduran karena pikirannya terfokus pada internet walaupun sedang tidak menggunakan internet.

b. *Tolerance* (Toleransi)

Seringkali toleransi pada internet terjadi sebagai cara untuk melarikan diri dari persoalan. Hal ini mengacu pada proses dimana individu yang menggunakan internet secara bertahap menambah jumlah waktu yang dihabiskan untuk terlibat dengan internet secara terus menerus guna mencapai suasana hati yang sebelumnya.

c. *Mood Modification* (Perubahan mood)

Pengalaman yang terjadi pada diri individu sebagai bentuk konsekuensi dari keterlibatan dalam penggunaan internet, seperti melarikan diri atau sebuah strategi untuk menghilangkan stress. Hal ini dilakukan untuk dapat mengubah suasana hati menjadi lebih baik dari yang sebelumnya.

d. *Loss of Control* (Kehilangan kendali)

Para penderita adiksi internet menyadari *loss of control* ketika mereka tidak menyadari waktu yang digunakannya. Karena kehilangan kontrol, berkembanglah akibat-akibat psikoosial yang negatif serta rasa depresi yang terus-menerus, di lingkungan kerja, sekolah, dan hubungan sosial.

e. *Withdrawal* (Penarikan)

Keadaan dimana individu merasakan perasaan tidak menyenangkan atau merasakan efek fisik saat menghentikan penggunaan internet seperti

individu menjadi murung, mudah marah atau efek fisiologis seperti insomnia, sakit kepala dan sebagainya.

f. *Denial and Concealment* (Penyangkalan dan Penyembunyian)

Perilaku menolak dan menyembunyikan kecanduan yang diderita, misalnya berbohong atas aktivitas online serta menutup-nutupi fakta bahwa dia telah berinternet.

g. *Problem and Conflict* (Masalah dan Konflik)

Penggunaan internet menjadi adiksi internet, bila dan hanya bila penggunaannya telah menimbulkan berbagai masalah fisik, merusak otak, psikologis, dan interpersonal.

h. *Relapse* (Kambuh)

Relapse dapat timbul karena pecandu dipengaruhi kejadian masa lampau, baik secara psikologis maupun fisik. *Lapse* dan *relapse* biasanya dipicu suatu dorongan yang demikian kuat (*craving*). Dalam bahasa pecandu, keadaan itu disebut sebagai “sugesti” sehingga pecandu sepertinya tidak kuasa menahan dorongan-dorongan tersebut.

Orzack (2004:169) menggolongkan gejala-gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecanduan internet menjadi dua golongan, yaitu :

- a. Gejala-gejala psikologis, yaitu mengalami euphoria saat menggunakan komputer, tidak mampu menghentikan aktivitasnya, membutuhkan waktu tambahan dalam menggunakan komputer, berbohong kepada keluarga dan rekan kerja mengenai aktivitasnya dan mendapat masalah dengan sekolah atau pekerjaannya.
- b. Gejala-gejala fisik, yaitu mengalami *carpal tunnel syndrome*, mata menjadi kering, migren atau sakit kepala, sakit punggung, gangguan pada pola makan, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa, ada beberapa karakteristik seorang individu yang mengalami kecanduan serta gejala-gejala yang mulai nampak pada individu yang mengalami kecanduan internet.

2.3.4 Dampak Kecanduan Internet

Adiksi atau kecanduan internet ini memiliki efek negatif dalam kehidupan pengguna, teman, dan anggota keluarga. Hal ini mempengaruhi kesehatan pribadi individu tersebut terhadap keluarga, sosial, keuangan, dan kehidupan.

Young & Rodgers (Noviana dan Stefanus, 2016:121) mengatakan bahwa dampak negatif dari kecanduan yaitu membuat seseorang menjadi malas untuk berkomunikasi di dunia nyata karena merasa lebih menyenangkan untuk berkomunikasi dengan teman online sehingga mengakibatkan kurangnya rasa empati terhadap lingkungan sekitar.

Selain itu menurut Velezmoro, Lacevield & Roberti (Greenfield, 2000:278) dampak dari kecanduan yang akan dialami oleh individu adalah sebagai berikut :

- a. Menarik diri dari lingkungan sosial
- b. Hubungan dengan lawan jenis sedikit terganggu
- c. Hilangnya produktivitas pekerjaan/pendidikan
- d. Hubungan lain terhadap dirinya sendiri mulai tidak baik

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa, kecanduan internet ini memiliki efek negatif dalam kehidupan yang membuat seseorang menjadi malas untuk berkomunikasi di dunia nyata sehingga mengakibatkan kurangnya rasa empati terhadap lingkungan sekitar.