



## Indikator Dominan pada Perilaku Kompulsif Remaja dalam Mengakses Internet

Yuli Nurmasari✉

Universitas Negeri Yogyakarta

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima 8 Mei 2020

Disetujui 20 Mei 2020

Dipublikasikan 30 Juni 2020

*Keywords:*

Perilaku Kompulsif,  
Internet, Online, Media  
Sosial

*DOI:*

[https://doi.org/10.15294/  
ijgc.v9i1.35783](https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.35783)

### Abstrak

Perilaku kompulsif dalam mengakses internet berkaitan erat dengan durasi dan frekuensi mengakses internet, serta lebih menggambarkan karakteristik penggunaan aplikasi-aplikasi internet yang tidak terkendali daripada adiksi yang bersifat patologis. Tujuan penelitian mengidentifikasi indikator dominan pada perilaku kompulsif remaja dalam mengakses internet. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan Teknik random sampling terhadap 103 siswa sekolah menengah pertama. Tindakan kompulsif dalam penggunaan internet diukur melalui modifikasi instrumen *Compulsive Internet Use Scale (CIUS)* yang dirancang oleh Meerkerk et al (2007). Hasil penelitian menunjukkan tiga indikator dominan yang cenderung mengindikasikan tingkat kompulsifitas terdiri atas: *loss of control* yang terkait dengan kehilangan kendali diri; *withdrawal symptom* yakni indikasi menarik diri melalui internet; dan *coping* yakni fungsi mengatasi ketidaknyamanan psikologis melalui pengaksesan internet.

### Abstract

*Compulsive behavior in accessing the internet is closely related to the duration and frequency of accessing the internet, as well as more describing the characteristics of using uncontrolled internet applications rather than pathological addictions. The purpose of the study is to identify dominant indicators of adolescent compulsive behavior in accessing the internet. The study used a qualitative descriptive method with random sampling techniques to 103 junior high school students. Compulsive behavior in internet use is measured by a modification of the Compulsive Internet Use Scale (CIUS) instrument designed by Meerkerk et al (2007). The results showed three dominant indicators that indicate the level of compulsivity consisted of loss of control related to loss of self-control; withdrawal symptom which is an indication of withdrawing through the internet; and coping, the function of overcoming psychological discomfort through the internet access.*

**How to cite:** Nurmalasari, Y. (2020). Indikator Dominan pada Perilaku Kompulsif Remaja dalam Mengakses Internet. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 46-51. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.39276>

© 2020 Universitas Negeri Semarang

## PENDAHULUAN

Aktifitas mengakses internet merupakan salah satu perilaku yang sudah menjadi rutinitas individu saat ini. Di tahun 1998 pengguna internet di Indonesia hanya berjumlah 500 ribu orang. Jumlah pengguna internet yang tumbuh pesat secara terus menerus hingga menyentuh angka 55 juta pengguna di tahun 2011; 63 juta pengguna di tahun 2012, dan 82 juta di tahun 2013; 171,17 juta jiwa di tahun 2019 (APJII, 2019). Berdasarkan hasil studi Polling Indonesia bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan data terbaru di Tahun 2019 pertumbuhan pengguna internet meningkat hingga 171,17 juta penduduk Indonesia atau sekitar 64,8 persen dari seluruh jumlah penduduk yang sudah terhubung ke internet (Pratomo, 2019). Dari data tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa jumlah pengguna internet akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Selain jumlah pengguna internet yang konsisten mengalami kenaikan, mayoritas pengguna internet terbesar adalah individu dengan rentang usia 15-19 tahun atau yang berada dalam fase perkembangan remaja. Van der Aa et al (2009: 766) menyatakan ketika remaja terus menerus berada dalam kondisi kompulsif dalam menggunakan internet, cenderung memiliki lebih sedikit waktu dan energi yang secara aktif dihabiskan untuk melakukan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat meningkatkan resiko untuk mengalami kesepian, depresi, dan harga diri rendah. Selain itu, dapat meningkatkan potensi remaja mengalami kesepian dan lebih depresi dibandingkan dengan remaja yang menggunakan internet secara wajar.

Menurut Young (Young, et al., 2011: 11) terdapat orientasi yang lebih dari sekedar mengakses kesenangan atau permainan pada remaja yang mengakses internet. Mengakses internet atau perilaku online merupakan salah satu hal yang dilakukan untuk mencari kompensasi untuk identitas diri, harga diri, dan jaringan sosial. Oleh karena itu, kehidupan di dunia maya memiliki peran yang sangat penting dan signifikan mempengaruhi remaja. Orientasi pengaksesan internet berkembang tidak hanya menjadi media untuk hiburan, melainkan digunakan sebagai pemenuhan kebutuhan psikologis remaja.

Terdapat factor yang berkontribusi signifikan terhadap fenomena perilaku mengakses internet berlebihan pada remaja, yakni

pengaksesan internet dewasa ini sudah tidak terbatas oleh ruang dan waktu. Remaja dapat melakukannya kapanpun baik saat berada di rumah, di di sekolah, saat berkendara, bahkan sambil berjalan kaki. Perkembangan pesat dari internet yang semakin mudah diakses, 6% dari penggunaannya berpotensi mengakibatkan masalah penyalahgunaan internet (Greenfield, 1999). Kemudahan ini berpotensi membentuk perilaku kompulsif. Perilaku kompulsif merupakan hasil dari ketidakmampuan individu mengendalikan diri dalam melakukan sesuatu yang dipersepsi dapat memenuhi kebutuhan psikologis (Nurmalasari, 2014).

Kompulsif dalam penggunaan internet berbeda dengan adiksi internet. Alice (2004) mengemukakan perbedaan mendasar antara kompulsif dan adiksi. Karakteristik perilaku adiktif yang tidak memiliki kemampuan untuk menghentikan perilaku yang membahayakan meskipun terbukti

berdampak negatif. Adiksi cenderung berupa tindakan yang berulang, tidak sehat, dan sangat berlebihan. Adiksi mampu membentuk perilaku yang memberikan kesenangan pada aspek fisik dan psikologis individu secara signifikan. Meskipun adiksi dan kompulsif memiliki gejala yang sama dengan kompulsif yakni mampu mengatasi stres atau kecemasan. Akan tetapi, perilaku kompulsif merupakan tindakan yang dilakukan berulang dan cenderung menjadi rutinitas tanpa motivasi yang rasional. Perilaku kompulsif seringkali dapat mengatasi kecemasan yang bersifat sementara. Kebutuhan untuk mengurangi kecemasan tersebut merupakan dorongan yang melatarbelakangi suatu perilaku kompulsif, meskipun perilaku kompulsif tertentu tidak memiliki hubungan yang jelas dengan dorongan yang dapat dijelaskan secara spesifik. Terkait dengan factor-faktor yang melatarbelakangi perilaku kompulsif dalam menggunakan internet pada remaja, maka penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi indikator dominan dari perilaku kompulsif di kalangan remaja dalam mengakses internet.

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif melalui penyebaran instrumen perilaku kompulsif dalam penggunaan internet pada 103 remaja di Kota Bandung. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling, yakni ditentukan secara acak pada siswa-siswa yang secara administra-

tive terdaftar sebagai siswa SMP Istiqamah Bandung. Data dianalisis menggunakan statistika deskriptif.

Tindakan kompulsif dalam penggunaan internet diukur melalui modifikasi instrumen *Compulsive Internet Use Scale (CIUS)* yang dirancang oleh Meerkerk et al (2007). Indikator CIU meliputi: *withdrawal symptoms*, *loss of control*, *preoccupation/salience*, *conflict*, *coping*, dan *lying to hide internet*. Butir pernyataan pada alternatif jawaban siswa diberi skor 4, 3, 2, 1, dan 0. Jika siswa menjawab pada kolom "Selalu" diberi skor 4, kolom "Sering" diberi skor 3, kolom "Kadang-Kadang" diberi skor 2, kolom "Jarang" diberi skor 1, dan kolom "Tidak Pernah" diberi skor 0. Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi tingkat kecenderungan perilaku kompulsif dalam mengakses internet.

## HASIL

Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi capaian pada seluruh indikator perilaku kompulsif dalam penggunaan internet. Prosentase dari seluruh indikator perilaku kompulsif dalam penggunaan internet yang dimaksud disajikan pada Tabel.1

Tabel 1. Prosentase Indikator Kompulsif Penggunaan Internet

Indikator	%
<i>Loss of Control</i>	23,52
<i>Withdrawal symptoms</i>	20,02
<i>Coping</i>	19,78
<i>Salience</i>	17,17
<i>Conflict</i>	14,04
<i>Lying to hide internet use</i>	5,46

Tabel 1 menunjukkan capaian tertinggi pada indikator *Loss of Control* yakni yang merepresentasikan ketidakmampuan mengendalikan diri untuk mengakses internet, *withdrawal symptoms* sebesar 20,02% dengan indikator

dominan lebih menyenangkan pertemanan di dunia virtual daripada dunia nyata; 19,78% pada aspek *coping* atau mengakses internet untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan perasaan negatif; 17,17% pada aspek *salience* atau menjadikan internet sebagai salah satu prioritas dalam keseharian; kemudian pada aspek *conflict* sebanyak 14,04% yang di-

dominasi oleh konflik dengan diri sendiri; dan aspek dengan presentase terendah pada *lying to hide internet use* atau menyembunyikan kegiatan mengakses internet dari orang sekitar, yakni 5,46%.

## PEMBAHASAN

Data menunjukkan bahwa terdapat tiga indikator tertinggi yang mengindikasikan siswa yang berada dalam fase perkembangan remaja. Pertama, indikator *loss of control* merupakan indikator tertinggi, dapat diterjemahkan sebagai kesulitan mengendalikan diri untuk mengakses internet atau senantiasa terdorong untuk online. Hal ini nampak dari pernyataan subjek penelitian yang mengalami kesulitan untuk berhenti ketika mengakses internet. Selain itu, tetap berlanjut menggunakan internet meskipun sudah berniat untuk berhenti.

Kesulitan untuk berhenti tidak hanya menunjukkan sebuah masalah dalam penggunaan gadget dan internet itu sendiri, akan tetapi memperlihatkan ketidakberdayaan psikologis dalam mengarahkan diri melakukan hal-hal prioritas lainnya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Greenfield (Young, 2007) yang mendeskripsikan ketidakmampuan mengendalikan hasrat untuk terhubung dengan dunia maya salah satunya karena individu merasa dapat teralihkan dari permasalahan yang tengah dihadapi. Sehingga berakibat pada ketidakmampuan dalam mengatur aspek-aspek kehidupan lainnya karena seperti sudah terjebak dalam rasa senang dan nyaman menggunakan internet.

Faktor dominan yang mengakibatkan intensitas perilaku kompulsif dalam menggunakan internet adalah perangkat yang semakin memudahkan aktifitas *online*. Sverdllov (De-liusno, 2012) mengungkap banyak individu selalu memiliki perangkat yang terhubung dengan Internet dan selalu *online*, individu melakukan perilaku-perilaku otomatis dalam mengakses beragam fitur yang ada pada perangkat tersebut.

Murali dan George (2007) individu dengan perilaku mengakses internet yang bermasalah berpotensi mengalami kesulitan dalam mengelola perilaku-perilaku kompulsifnya. Hal ini nampak pada perilaku-perilaku individu yang merasa tidak tenang ketika tidak terhubung dengan dunia maya, memiliki frekuensi yang tinggi dalam mengoperasikan telepon genggam. Kesulitan dalam mengendalikan keinginan untuk online berkaitan erat dan saling mempengaruhi dengan indikator-

Kedua, indikator *withdrawal symptom* mendominasi perilaku kompulsif pada 20,02% subjek penelitian. Perilaku kompulsif dalam menggunakan internet seringkali dilakukan ketika berinteraksi dengan orang lain. Pengaksesan internet yang dilakukan di saat bersamaan dengan interaksi sosial memberikan konsekuensi negatif terhadap hubungan interpersonal. Selain perangkat yang semakin memudahkan, jenis dan tipe platform sosial media menjadi bagian penting dalam pembentukan perilaku kompulsif dalam mengakses internet. Indikator *withdrawal symptom* atau menarik diri erat kaitannya dengan kehidupan sosial individu. Saat ini kehidupan sosial tidak dapat didefinisikan oleh kehidupan sosial yang nyata dalam dimensi fisik dan lingkungan terdekat saja melainkan melibatkan pengaruh internet. Dapat dikatakan, saat ini kita memiliki kehidupan sosial secara *offline* dan *online*. Ironisnya, 23% subjek penelitian mengungkapkan pernyataan lebih senang mengakses internet daripada menghabiskan waktu dengan teman-teman atau keluarga.

Senada dengan Dogan (2019) yang mendefinisikan situs sosial media sebagai platform-platform yang memungkinkan seseorang untuk membuat realitanya sendiri secara virtual. Kemudahan untuk mengakses sosial media dan terhubung dengan orang lain tanpa batasan ruang dan waktu, membuat individu mengalami kesenangan untuk mengakses internet dan tetap *online* dalam waktu yang lama. Senada dengan hal tersebut, Fox & Moreland (2015) mengungkap sebuah temuan yang menyatakan pengguna platform Facebook cenderung merasa terdorong untuk mengakses sosial media tersebut dengan frekuensi yang tinggi. Indikasi menarik diri merupakan salah satu yang dominan dalam membentuk perilaku kompulsif terlihat dari terdapatnya kompensasi psikologis yang dirasakan oleh remaja ketika mengakses internet.

Terkait dengan indikasi *withdrawal symptom* ini, survei terbaru menunjukkan bahwa pelajar di sekolah menengah cenderung merasa stres ketika tidak terhubung dan atau tidak memiliki popularitas di Facebook (Beyens, et al, 2016). Pernyataan tersebut tidak dapat dimaknai sempit hanya terbatas pada platform facebook saja, melainkan merepresentasikan platform sosial media yang secara signifikan mempengaruhi perilaku seseorang. Saat ini, Indonesia yang memiliki posisi teratas dalam pengakses platform twitter dan instagram, menunjukkan fenomena tersebut memang ak-

tual, seperti pada semakin dikenalnya istilah selebgram, influencer, youtuber; kecenderungan mencari popularitas di dunia maya; membandingkan jumlah like pada foto yang diunggah dan status yang diposting.

Ketiga, indikator coping termasuk yang dominan mengindikasikan perilaku kompulsif dalam mengakses internet. Istilah coping merujuk pada fungsi aktifitas mengakses internet dalam mereduksi kecemasan atau ketidaknyamanan secara psikologis. Indikasi coping ditunjukkan subjek penelitian melalui pernyataan-pernyataan, seperti: saya mengakses internet ketika merasa sedih; saya mengakses internet ketika stres; saya menghindari masalah dengan mengakses internet; saya mengakses internet untuk mengatasi perasaan-perasaan negatif atau tidak nyaman. Tidak jarang manifestasi dari indikator *coping* ini dapat dilihat dari perilaku *abusive* secara *online*, *cyberbullying*, *online harassment* yang hal-hal tersebut tidak dapat dilakukan di dunia nyata (*offline*). Seringkali individu yang mengalaminya mengaku hanya menumpahkan emosi negatif, bukan berniat menyakiti. Hal ini menunjukkan ada perilaku yang kurang tepat sebagai ciri perilaku mengakses internet yang bermasalah.

Individu dengan dengan perilaku kompulsif dalam mengakses internet berbeda dengan adiksi internet, melainkan berada pada tahap 'transisi' yang memiliki karakteristik psikologis yang berbeda. Akan tetapi, jika perilaku mengakses internet yang maladaptif terus menerus terjadi berpotensi mempertahankan dan mengintensifkan masalah-masalah kognitif dan lamanya interaksi di dunia online yang pada akhirnya berkembang menjadi perilaku adiktif dalam menggunakan internet.

Indikasi yang dominan muncul berimplikasi pada penanganan perilaku kompulsif dalam mengakses internet. Teknologi tidak hadir untuk menyulitkan, melainkan memudahkan. Akan tetapi kesejahteraan psikologis merupakan salah satu yang mendapat konsekuensi signifikan di era *Internet of Thing (IoT)* dewasa ini.

Layanan bimbingan dan konseling hendaknya memahami teknologi sebagai dua sisi yang akan menjadi katalisator perkembangan potensi konseli, sekaligus sebagai ancaman yang mampu menghambat berkembangnya aspek-aspek kehidupan tertentu seperti interaksi sosial di dunia nyata, kapabilitas komunikasi verbal dan nonverbal di dunia nyata, ketahanan berproses, konsep diri, dan isu-isu relevan lainnya.

## SIMPULAN

Perilaku kompulsif dalam penggunaan internet atau dikenal dengan istilah *compulsive internet use* merupakan masalah yang banyak dialami siswa sekolah menengah pertama. Perilaku mengakses internet secara kompulsif yang tidak segera ditangani melalui perlakuan yang tepat atau dibiarkan terus menerus terjadi dipastikan dapat mengganggu kondisi psikologis, fisik, sampai pada performa akademik, serta kehidupan sosial siswa. Tiga indikator dominan yang cenderung mengindikasikan tingkat kompulsifitas terdiri atas: *loss of control*, *withdrawal symptom*, dan *coping*. *Loss of control* menunjukkan tingkat kesulitan mengendalikan diri dalam mengakses internet; *withdrawal symptom* dapat dikaitkan dengan indikasi seseorang menarik diri dengan cara menggunakan internet; dan *coping* menunjukkan penggunaan internet sebagai strategi mengatasi kondisi psikologis yang dipersepsi mengancam kesejahteraan psikologis individu. Tiga indikator yang dominan mengindikasikan perilaku kompulsif dalam mengakses internet di kalangan remaja berimplikasi pada muatan intervensi layanan bimbingan dan konseling, khususnya di sekolah menengah.

Rekomendasi bagi profesional dan praktisi di bidang bimbingan dan konseling adalah merumuskan layanan yang relevan dengan kebutuhan dan kondisi perkembangan remaja dalam konteks pemanfaatan internet yang lebih tepat guna. Literasi digital merupakan salah satu materi layanan bimbingan dan konseling yang hendaknya diberikan secara intensif, sarat kreatifitas, dan inovatif. Selain itu, diharapkan dapat lebih banyak riset-riset dalam rangka mengungkap data-data empiris mengenai fenomena penggunaan internet dan intervensi yang dipandang efektif untuk berbagai subjek layanan bimbingan dan konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alice. (2004). *What is the difference between a compulsion and an addiction?*. [Online]. Tersedia di: <http://goaskalice.columbia.edu/whats-difference-between-addiction-and-compulsion>
- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). *Jumlah pengguna internet di Indonesia*. [Online]. Tersedia di : <http://www.apjii.or.id/v2/index.php/read/page/halamandata/9/statistik.html#>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, (64),(1-8). doi:10.1016/j.chb.2016.05.083
- Deliusno. (2012). *Riset: Pengguna Tak Sadar Keseringan "Online"*. [Online]. Tersedia di: <http://tekno.kompas.com/read/2012/10/20/11263134/riset.pengguna.tak.sadar.keseringan.quotonlinequot>
- Dogan, Volkan. (2019). Why Do People Experience the Fear of Missing Out (FoMO)? Exposing the Link Between the Self and the FoMO Through Self-Construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 00, (1-15). doi: 10.1177/0022022119839145
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. doi:10.1016/j.chb.2014.11.083
- Greenfield D. (1999). *Internet addiction: disinhibition, accelerated intimacy and other theoretical considerations*. Boston, MA: Paper presented at the 107th annual meeting of the American Psychological Association. [Online]. Tersedia di: [www.apa.org/107thannualmeeting/greenfield/internetaddiction](http://www.apa.org/107thannualmeeting/greenfield/internetaddiction)
- Meerkerk, G. J., Van den Eijnden, R. J. J. M., & Garretsen, H. F. L. (2006). *Predicting compulsive Internet use: It's all about sex!* *CyberPsychology & Behavior*, 9, 95-103.
- Nurmalasari, Yuli. (2016). *Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Mengembangkan Kemampuan Mengendalikan Compulsive Internet Use Siswa*. *Empati Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (3), (17-30).
- Pratomo, Yudha (2019). *APJII: Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Tembus 171 Juta Jiwa*. [Online]. Tersedia di: <https://tekno.kompas.com/read/2019/05/16/03260037/apjii-jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-171-juta-jiwa>.
- van der Aa, Niels., Overbeek, Geertjan., Engels, Rutger C. M. E., Scholte, Ron H. J., Meerkerk, Gert-Jan., dan Van den Eijnden, R.J. J. M. (2009). *Daily and Compulsive Internet Use and Well-Being in Adolescence: A Diathesis-Stress Model Based on Big Five Personality Traits*. *J Youth Adolescence*, (38), 765-776
- Young, K & De Abreu, CN. (2011). *Internet Addiction*

- A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K.S. (2007). "Cognitive Behaviour Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications". *Cyber Psychology & Behavior*, 10, (5), 671-679.
- Young, Pitsner, O'Mara, & Buchanan. (1998). *What Is Internet Addiction?*. [Online]. Tersedia di: <http://www.netaddiction.com/whatis.htm>
- Zhou, Nan., Cao, Hongjian., Li, Xiaomin., Zhang, Jintao., Yao, Yuanwei., Geng, Xiaomin. (2018). *Internet Addiction, Problematic Internet Use, Non-Problematic Internet Use among Chinese Adolescents: Individual, Parental, Peer, and Sociodemographic Correlates*. *Psychology of Addictive Behaviors*.
- hadap Perilaku Disiplin Remaja: *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 2, 48-52
- Pujawati, Zulva. (2016). Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Disiplin Santi di Pondok Pesantren Darussa'adah Samarinda. *eJournal Psikologi*, 4, 227-236.
- Rianti, D.F & Rahardjo, Pambudi. (2014). Kontrol Diri Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga Tahun Pelajaran 2013/ 2014. *Jurnal Psycho Idea*, 3, 221-278
- Putri, Daharnis & Zikra. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa: *Ejournal UNP*, 6, 1-5
- Sudrajat, Akhmad. (2008). *Perkembangan Kognitif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Haryono, Sugeng. (2016). Pengaruh Kedisiplinan Siswa dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Ekonomi. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3, 261-274.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tu'u, Tulus. (2004). *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo.