

HUBUNGAN ANTARA *INTERNET ESCAPISM* DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET DENGAN RESILIENSI *ONLINE* SEBAGAI MODERATOR PADA REMAJA DI SMA N 4 KOTA BEKASI

Sabastian Yustiano Sukindro¹, Dian Veronika Sakti Kaloeti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

sabastiansukindro@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji hubungan antara *internet escapism* dengan kecenderungan kecanduan internet serta menguji apakah resiliensi *online* dapat berperan sebagai moderator. Penelitian ini melibatkan 219 remaja dari SMA N 4 Kota Bekasi kelas X, XI, dan XII sebagai partisipan penelitian. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Kecenderungan Kecanduan Internet (27 butir, $\alpha = 0,896$), Skala *Internet Escapism* (9 butir, $\alpha = 0,835$), dan Skala Resiliensi *Online* (12 butir, $\alpha = 0,707$). Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana dan analisis regresi moderasi. Hasil uji menunjukkan bahwa *internet escapism* memiliki hubungan positif dengan kecenderungan kecanduan internet ($r_{xy} = 0,525$) dan dapat menjadi prediktor yang signifikan, $b = 1,240$, $t(217) = 9,077$, $p < 0,05$; $F(1, 217) = 82,391$, $p < 0,05$. *Internet escapism* dapat menjelaskan variasi kecenderungan kecanduan internet sebanyak 27,5%. Resiliensi *online* tidak dapat menjadi moderator pada hubungan antara *internet escapism* dan kecenderungan kecanduan internet ($p = 0,843$, $p > 0,05$), namun berperan signifikan secara independen sebagai faktor promotif dalam model *compensatory*, $b = -0,693$, $t(216) = -5,233$, $p < 0,05$. Model *compensatory* adalah model di mana faktor promotif berperan negatif dan signifikan secara independen terhadap luaran negatif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *internet escapism* memiliki hubungan dengan kecenderungan kecanduan internet dan resiliensi *online* tidak signifikan berperan sebagai moderator.

Kata kunci: *internet escapism*; kecenderungan kecanduan internet; remaja SMA; resiliensi *online*

Abstract

This study aims to explore the relationship between internet escapism and internet addiction tendencies, also to test the role of online resilience as a moderator variable. 219 adolescents from SMA N 4 Kota Bekasi have participated in this study. We gather the data using three psychological scales: Internet Addiction Tendencies Scale (27 items, $\alpha = .896$), Internet Escapism Scale (9 items, $\alpha = .835$), and Online Resilience Scale (12 items, $\alpha = .707$). The analytical techniques used in this study consist of simple linear regression analysis and moderated regression analysis. The findings showed that internet escapism has a positive relationship with internet addiction tendencies ($r_{xy} = .525$) and therefore can be considered as a significant predictor, $b = 1.240$, $t(217) = 9.077$, $p < .05$; $F(1, 217) = 82.391$, $p < .05$. Internet escapism could explain 27.5% of variations of internet addiction tendencies. We also found that online resilience couldn't play a role as a moderator in the relationship of internet escapism and internet addiction tendencies ($p = .843$, $p > .05$). However, online resilience is proven to be a promotive factor for internet addiction tendencies independently in compensatory model, $b = -.693$, $t(216) = -5.233$, $p < .05$. Compensatory model is a model in which the promotive factor as an independent variable correlate negatively and significantly with the negative outcome. This study concludes that internet escapism and internet addiction tendencies have a positive correlation, and online resilience couldn't be considered as a moderator between internet escapism and internet addiction tendencies.

Keywords: internet escapism; internet addiction tendencies; senior high school; online resilience

PENDAHULUAN

Manusia selalu berusaha untuk membuat temuan-temuan baru demi mempermudah kehidupan sehari-hari. Rangkaian temuan-temuan baru tersebut telah mengantarkan zaman ini pada Revolusi Industri 4.0 yang mulai mengadaptasi sistem jaringan (*networking system*) sebagai salah satu kekuatan utama dalam perkembangannya diiringi majunya infrastruktur seperti teknologi 5G, jaringan serat optik, dan beragamnya penyedia jaringan internet. Hal tersebut mampu mempermudah pengguna dalam menyesuaikan segala kebutuhannya secara daring sekaligus memancing masyarakat untuk mengikuti perkembangan zaman, utamanya pada penggunaan internet guna keperluan sehari-hari.

Indonesia pada tahun 2018 memiliki persentase penetrasi pengguna internet sebanyak 64,8% dari keseluruhan jumlah penduduk (APJII, 2019). Sebesar 91% dari pengguna internet di Indonesia adalah remaja berumur 15-19 tahun dan rata-rata merupakan siswa SMA yang masih aktif bersekolah dengan persentase sebesar 90,2% (APJII, 2019). Para siswa SMA diklasifikasikan sebagai remaja akhir karena termasuk dalam jenjang umur menjelang 20 tahun (Santrock, 2014).

Remaja merupakan suatu periode perkembangan dari anak-anak menuju dewasa yang biasanya dimulai saat umur 10-12 tahun dan berakhir antara 18-21 tahun dengan disertai perubahan-perubahan pada dimensi biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2014). Beberapa contoh tugas perkembangan remaja di antaranya berupa menerima perubahan-perubahan fisik; menjadi mandiri (independen dan otonom), mengeksplorasi dan membentuk identitas diri yang kohesif; mendapatkan pola pikir yang logis, abstrak, dan idealis; mendapatkan suatu bentuk persahabatan, mengikuti aturan hukum dan moral dalam berperilaku (Fingerman dkk., 2011; Santrock, 2014).

Pada remaja, terdapat beberapa faktor pendorong dari penggunaan internet, seperti: didapatnya pengaruh dari teman sebaya, pandangan bahwa internet dapat menambah jaringan pertemanan, sebagai sarana untuk berbagi/*self-disclosure*, mendapatkan perasaan lekat dengan teman sebaya, dan dianggap sebagai sesuatu yang interaktif; dianggap sebagai sarana pembentukan identitas; memiliki fungsi penghemat waktu, sarana tepat untuk pengerjaan tugas rumah (Lin & Tsai, 2002; Throuvala dkk., 2019; Yang & Tung, 2007; Zhao dkk., 2011). Di sisi lain, faktor pendorong juga dapat berupa rendahnya harga diri dan konsep diri, kecenderungan individu yang dependen, sebagai bentuk pelarian dari tanggung jawab (Yang & Tung, 2007); kompensasi terhadap kurangnya kemampuan dan minimnya intensitas interaksi sosial, minimnya kegiatan, serta kurangnya kemampuan untuk mengontrol penggunaan (Dewi & Trikusumaadi, 2016; Throuvala dkk., 2019). Hal-hal tersebut membuat remaja menjadi cukup tergantung dengan penggunaan internet baik karena motivasi yang positif atau negatif.

Pengguna internet di Indonesia secara umum mengakses internet setiap harinya (79%). Selain itu, durasi rata-rata para pengguna internet sampai lebih dari 8 jam per hari menggunakan beragam jenis perangkat (APJII, 2019; Kemp, 2018). Tingginya durasi penggunaan dari internet memiliki risiko berupa kecenderungan kecanduan internet seperti dikatakan oleh Young (2017).

Kecenderungan kecanduan internet dalam penelitian ini mengacu spesifik pada konteks kecenderungan. Konteks kecenderungan disimpulkan sebagai kondisi individu pengguna internet yang telah memiliki ciri-ciri kecanduan internet namun belum merasakan konsekuensi buruk secara signifikan dalam kehidupannya (American Psychiatric Association, 2013; Ohno, 2016).

Dengan begitu, definisi kecenderungan kecanduan internet yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan internet secara kompulsif yang berpotensi memicu beragam gejala, misalnya menghabiskan banyak waktu untuk *online* serta ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan daring, namun dampak buruknya belum memberikan pengaruh secara signifikan pada kehidupan sehari-hari individu. Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur variabel kecenderungan kecanduan internet mengutip dari skala adiksi internet milik Young (1998), yaitu: *saliency, excessive use, anticipation, neglect work, lack of control (relapse)*, dan *neglect social life* (Maharani dkk., 2018; Young, 1998)

Prevalensi kecanduan internet pada penelitian yang melibatkan 2.257 responden (18-21 tahun: 1.366 responden) di Inggris menunjukkan sebesar 3,2% responden diklasifikasikan memiliki kecanduan internet (Kuss dkk., 2013). Sebesar 3,7% prevalensi dari 3.105 responden remaja (11-19 tahun) pada penelitian lain menunjukkan hal yang sama (Kuss dkk., 2013). Selain itu, penelitian yang dilakukan pada pengunjung usia 6-12 tahun di warung internet penyedia *game online* Jatinangor mendapatkan hasil bahwa 62% pengguna mengalami kecanduan internet (Sanditaria dkk., 2012). Pada *polling* mengenai tanda-tanda kecanduan internet, sebesar 75% responden rutin untuk tetap *online* dari durasi sesungguhnya yang diinginkan, 41% memilih untuk lebih sering *online* dibanding pergi dengan teman, 50% telat tidur karena log-in malam, dan 42% merasa kinerja dan produktivitasnya menurun karena internet (Nakaya, 2015). Ohno (2016) menerangkan bahwa kecenderungan kecanduan internet mampu memberikan pengaruh besar terhadap konsekuensi buruk.

Beberapa hal yang dapat menjadi konsekuensi buruk dari adanya kecenderungan kecanduan dan penyalahgunaan internet di antaranya: bila terjadi pada karyawan yang hobi menghabiskan waktu untuk *surfing* selama jam kerjanya berpotensi menghasilkan kinerja yang buruk juga mengancam pengakuan dirinya sebagai pekerja (pemecatan) dan bila seorang pelajar menggunakan internet secara obsesif, maka hal tersebut mampu mengurangi waktu belajar atau memunculkan kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugasnya sehingga terjadi penurunan performa akademik (Bozoglan, 2018; Julyanti & Aisyah, 2015); kurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman-teman, susah tidur, terganggunya kesehatan mata; merasa takut, gelisah, cemas, bingung, bosan, waswas, panik, sedih saat *offline* (Hakim & Raj, 2017); masalah perilaku dan regulasi emosi, hubungan teman sebaya yang buruk (Adrian dkk., 2014); dan kecenderungan depresi (Nie dkk., 2017; Seki dkk., 2019). Hal-hal tersebut menjadi pertimbangan guna melihat perlunya penelitian terkait pendorong munculnya kecenderungan kecanduan internet untuk selalu diperhatikan, serta merangsang upaya-upaya pencarian solusi terkait kecenderungan kecanduan internet.

Beberapa faktor pendorong yang biasanya menyertai kecenderungan kecanduan internet, secara umum, berupa kepribadian dari individu itu sendiri, minimnya keterampilan interpersonal, dan tingkat kecerdasan (Byun dkk., 2009); rendahnya harga diri—*low self-esteem* (Nie dkk., 2017); pengasuhan dan faktor keluarga, kecemasan sosial (Weinstein & Lejoyeux, 2010); kontrol diri rendah, lingkungan yang mendorong penggunaan internet, kurang kegiatan (Santoso dkk., 2013); kemudahan akses (Dwiyanti dkk., 2019); serta stres akademik (Anggreani, 2018).

Selain faktor pendorong yang telah disebutkan, *escapism* dianggap sebagai salah satu motif dari penggunaan media sosial yang mana menjadi bentuk terbesar penggunaan internet (APJII, 2018; Lee dkk., 2015). *Escapism* juga memainkan peranan signifikan pada sikap seorang individu untuk menjadi lekat pada dunia virtual (Verhagen dkk., 2012). Pada *setting* penggunaan IT di kelas,

escapism juga memainkan peranan pada fenomena *cyberslacking* atau bermalas-malasan menggunakan gawai yang terkoneksi internet di kelas. Penelitian menyatakan bahwa *escapism* merupakan penyumbang terbesar pada intensi siswa untuk bermalas-malasan di kelas dengan gawainya (Taneja dkk., 2015). Selain itu, *cyberslacking* juga dikatakan sebagai bentuk perilaku *escape* para siswa (Rana dkk., 2019).

Istilah *escapism* telah dibahas oleh Evans (2001) dan selanjutnya diteliti oleh Warmelink dkk. (2009). Penelitian yang lebih spesifik dengan istilah *internet escapism* dilakukan oleh Ohno (2016). Variabel *escapism* dalam penelitian ini spesifik merujuk pada *internet escapism* sesuai yang dijelaskan oleh Warmelink dkk. (2009) serta Ohno (2016). Penelitian ini menggunakan definisi *internet escapism* sebagai sebuah kecenderungan individu untuk melarikan diri ke internet guna meredakan stres atau memecah kepenatan dari aktivitas sehari-hari dan sebagai sarana mencari kepuasan. *Internet escapism* memiliki dua dimensi, yaitu *cause-based* dan *effect-based* (Warmelink dkk., 2009).

Escapism merupakan bagian dari kriteria kecanduan yang tertuang dalam *pathological gambling* (American Psychiatric Association, 1994) yang mana menjadi acuan oleh Young (1998) untuk membuat skala *Young's Internet Addiction Test* dan telah dikatakan reliabel penggunaannya di berbagai negara (Alavi dkk., 2010; Frangos dkk., 2012; Maharani dkk., 2018; Samaha dkk., 2018). Namun, *escapism* sendiri belum banyak penelitiannya terbukti dari sulitnya mencari literatur akademis yang secara eksklusif membahas *escapism* khususnya hubungannya dengan kecanduan internet. Selain itu, komponen motivasional dari *escapism* malah lebih banyak diteliti (Klimmt, 2008).

Selain menelusuri *escapism* sebagai prediktor yang potensial dari kecenderungan kecanduan internet, penelitian ini juga berusaha mengkaji mengenai hal-hal apa saja yang menjadi faktor promotif atau dapat mengurangi kecenderungan kecanduan internet. Beberapa penelitian terkait hal tersebut telah dilakukan yang selanjutnya dilakukan meta-analisis oleh Koo dan Kwon (2014). Faktor-faktor seperti kontrol diri atau regulasi diri, *coping*, regulasi emosi, identitas diri, penyesuaian diri terhadap sekolah merupakan variabel-variabel yang dapat menjadi faktor protektif terhadap kecanduan internet (Koo & Kwon, 2014). Di Indonesia sendiri telah ada upaya dalam menangani kecanduan internet berupa pelatihan pengelolaan diri perilaku (*behavioral self-management*) yang terbukti dapat menjadi salah satu solusi (Mutohharoh & Kusumaputri, 2014).

Di samping beberapa hal tadi, resiliensi telah dibuktikan dalam beberapa penelitian dengan hasil korelasi yang negatif terhadap kecanduan internet sehingga dikatakan sebagai faktor protektif (Choi dkk., 2015; Robertson dkk., 2017). Resiliensi telah memiliki turunan dalam konteks penggunaan internet yaitu dengan istilah resiliensi digital yang diperkenalkan oleh Garista dan Pocetta (2014) serta resiliensi *online* yang diperkenalkan oleh Hendriani (2018) berdasarkan d'Haenens dkk. (2013). Penelitian ini akan berfokus mengkaji teori berdasarkan penjabaran dari Hendriani (2018).

Resiliensi *online* adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dan mengatasi pengalaman positif maupun negatif yang mungkin terjadi selama menggunakan internet (d'Haenens dkk., 2013; Hendriani, 2018). Dimensi yang digunakan untuk mengukur variabel resiliensi *online* adalah *digital literacy*, *emotional literacy*, dan *coping strategy* (Hendriani, 2018).

Dalam penelitian-penelitian yang sudah ada, terlihat bahwa penggunaan istilah faktor protektif dianggap masih kurang tepat bila merujuk pada Zimmerman dkk. (2013) sehingga masih sering disamakan dengan faktor promotif. Faktor promotif menurut Zimmerman dkk. (2013) merupakan sebuah faktor (variabel) yang melawan (*counteract*) paparan dari risiko melalui pengaruh terbalik (*opposite*), langsung, dan independen terhadap luaran (*outcomes*). Faktor promotif tidak menekan atau meredam faktor risiko, tapi langsung berhubungan negatif dan disebut sebagai model promotif yang kemudian diuji pengaruhnya secara independen terhadap *outcome* atau variabel Y (Fergus & Zimmerman, 2005; Zimmerman dkk., 2013). Berbeda dengan faktor promotif, faktor protektif merupakan sebuah proses di mana faktor promotif (independen) memoderasi efek dari faktor risiko dalam memprediksi *negative outcomes*. Faktor protektif mengubah (*altering*) efek dari faktor risiko terhadap luaran dan diukur menggunakan variabel interaksi dengan faktor risikonya dalam regresi berganda.

Fergus dan Zimmerman (2005) menerangkan secara spesifik terkait model-model resiliensi yang menyebutkan bahwa resiliensi dapat berperan sebagai faktor promotif maupun faktor protektif dan dengan begitu resiliensi dapat berperan dalam berbagai model tergantung desain penelitian yang digunakan. Kuss dkk. (2013) mengemukakan bahwa dari sudut pandang kesehatan mental, penelitian terkait faktor protektif harus dijalankan seiring berkembangnya penelitian mengenai faktor risiko dan konsekuensi atau luaran negatif pada kecanduan/kecenderungan kecanduan internet, dan resiliensi merupakan salah satu hal yang direkomendasikan untuk diteliti lebih lanjut mengenai hubungannya dengan kecanduan internet. Dengan begitu, menggunakan saran dari Kuss dkk. (2013) dan dalam konteks resiliensi *online* (d'Haenens dkk., 2013; Hendriani, 2018) yang mengikuti konteks faktor protektif seperti disebutkan Zimmerman dkk. (2013) serta Fergus dan Zimmerman (2005), maka resiliensi *online* sebagai salah satu variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah faktor protektif yang akan diuji dalam desain penelitian sebagai variabel moderator.

Penelitian-penelitian terkait kecenderungan kecanduan internet, *internet escapism*, maupun resiliensi *online*, sangat banyak yang membahas mengenai penggunaan internet spesifik seperti beragam aplikasi media sosial/*social networking sites*, *online gaming*, *virtual reality* (VR), hingga belanja *online*. Hal ini memberikan ketimpangan yang signifikan dalam literatur akademis bila dibandingkan dengan penggunaan internet secara umum. Sedangkan, penelitian terhadap penggunaan internet spesifik dan umum haruslah dibedakan (Montag dkk., 2015).

Penelitian ini secara garis besar berusaha menguji hubungan antara *internet escapism* dengan kecenderungan kecanduan internet serta menguji peran resiliensi *online* sebagai moderator di antara keduanya. Penelitian ini menggunakan dua hipotesis, yaitu: 1) *internet escapism* memiliki hubungan positif dengan kecenderungan kecanduan internet pada remaja di SMA N 4 Kota Bekasi; 2) resiliensi *online* memoderatori hubungan *internet escapism* dengan kecenderungan kecanduan internet pada remaja di SMA N 4 Kota Bekasi.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Karakteristik subjek yang dikehendaki dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA dan juga pengguna internet. Jumlah

partisipan yang terlibat adalah sebanyak 219 siswa-siswi dari SMA N 4 Kota Bekasi TA 2019/2020 kelas X, XI, dan XII dengan rentang umur antara 16-19 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Penelitian ini menggunakan beberapa skala psikologis, di antaranya: Skala Kecenderungan Kecanduan Internet (27 butir, $\alpha = 0,896$), Skala *Internet Escapism* (9 butir, $\alpha = 0,835$), dan Skala Resiliensi *Online* (12 butir, $\alpha = 0,707$). Metode analisis data dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dan *moderated regression analysis* (MRA) sesuai panduan Ghozali (2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi linier sederhana disajikan pada Tabel 1. Hal uji menunjukkan korelasi yang signifikan antara *internet escapism* dengan kecenderungan kecanduan internet ($r = 0,525$, $p < 0,05$). Nilai prediksi subjek sama dengan $31,157 + 1,240$ (*internet escapism*). Nilai kecenderungan kecanduan internet bertambah 1,240 poin tiap peningkatan satu poin pada *internet escapism*, hal ini mengindikasikan hubungan yang bersifat positif antara *internet escapism* dan kecenderungan kecanduan internet. Hal tersebut menandakan bahwa hipotesis yang berbunyi *internet escapism* memiliki hubungan positif dengan kecenderungan kecanduan internet pada remaja di SMA N 4 Kota Bekasi untuk dinyatakan dapat **diterima**.

Hasil demikian semakin menguatkan dinamika yang disampaikan oleh Tzavela dkk. (2017) yang menyatakan bahwa remaja yang menggunakan internet untuk menghilangkan kebosanan atau emosi negatif, serta menggunakan aplikasi hiburan untuk konsumsi semata dianggap sebagai perilaku penggunaan internet mal-adaptif karena internet hanya digunakan sebagai kompensasi dan berpotensi mengganggu perkembangan remaja dan diasosiasikan dengan kecanduan internet.

Hasil penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan pernyataan bahwa hal-hal yang khas seperti kebosanan (Rahmani & Lavasani, 2011; Velezmoro dkk., 2010) dan kesepian (Özdemir dkk., 2014)—yang sangat relevan dengan kondisi PSBB saat ini—masuk dalam dimensi *cause-based escapism* dan menjadi pendorong penggunaan internet pada seseorang. Hal tersebut juga sejalan dengan mendominasinya kategori tinggi pada variabel *internet escapism* yang berisikan 92 subjek atau sekitar 42% dari keseluruhan sampel. Banyaknya subjek yang menggunakan media sosial (78,4%) juga mengindikasikan bahwa *internet escapism* yang dilakukan para remaja di SMA N 4 Kota Bekasi lebih mengarah kepada hal-hal yang bersifat hiburan. Sesuai Mordi (2015), *escapism* menjadi alasan dari penggunaan media sosial. Bila dilihat lebih lanjut, perilaku untuk mencari hiburan dengan internet lekat kaitannya dengan dimensi *effect-based escapism* yang mengutamakan didapatnya kepuasan. Pencarian kepuasan atau *sensation seeking* dalam Rahmani dan Lavasani (2011) dikatakan memiliki hubungan signifikan dengan ketergantungan seseorang terhadap internet (*internet dependency*).

Melalui sudut pandang teoretis juga dapat dilihat keterkaitan antara *escapism* dengan kecanduan internet. Skala kecanduan internet yang dibuat oleh Young dengan mendasarkan pada kriteria dari judi patologis di DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994; Young, 1998) dan pada DSM-V (American Psychiatric Association, 2013) tepatnya di *internet gaming disorder*, semuanya berbagi suatu kriteria yang sama, yaitu melakukan sesuatu (*gaming/mengakses internet/judi*) sebagai jalan *escape* dari masalah atau untuk meredakan emosi negatif (contoh item: *how often do you block out disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the internet?*).

Koefisien determinasi (R^2) pada hubungan antara *internet escapism* dengan kecenderungan kecanduan internet menunjukkan angka sebesar 0,275, $F(1, 217) = 82,391$, $p < 0,05$, di mana hal ini menandakan bahwa *internet escapism* dapat menjelaskan variasi dari kecenderungan kecanduan internet sebesar 27,5%, sedangkan sisanya (72,5%) dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar penelitian ini. Beberapa variabel lain yang dapat berperan sebagai prediktor terhadap kecenderungan kecanduan internet di antaranya kebosanan atau kurang kegiatan (Rahmani & Lavasani, 2011; Santoso dkk., 2013; Velezmoro dkk., 2010), kesepian (Özdemir dkk., 2014), stres (Velezmoro dkk., 2010; Young, 2017), stres akademik (Anggreani, 2018), depresi (Longstreet dkk., 2019; Vally, 2019; Young, 2017), pencarian kepuasan (Rahmani & Lavasani, 2011), minimnya kemampuan sosial (Young, 2017), kecemasan sosial (Weinstein & Lejoyeux, 2010), minimnya *self-esteem* (Nie dkk., 2017; Vally, 2019; Yang & Tung, 2007), dan *shyness* (Yang & Tung, 2007).

Tabel 1.
Ringkasan Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Model 1		Model 2		Model 3 ^a	
	<i>b</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>t</i>
Constant	31,157*	8,724	56,893*	9,541	63,144*	115,968
IE (<i>b</i> ₁)	1,240*	9,077	1,185*	9,156	1,190*	9,051
RO (<i>b</i> ₂)	-	-	-0,693*	-5,233	-0,691*	-5,187
IE×RO ^b (<i>b</i> ₃)	-	-	-	-	-0,006 [†]	-0,198
<i>R</i>	0,525		0,597		0,597	
R^2	0,275		0,357		0,357	
ΔR^2			0,082		0,000	
<i>F</i>	82,391*		59,897*		39,767*	

Keterangan. IE = *internet escapism*. RO = resiliensi *online*. ^aMenggunakan variabel independen yang telah melalui *mean centering*. ^bVariabel interaksi.

* $p < 0,05$. [†] $p = 0,843$.

Merujuk pada Tabel 1, hasil analisis MRA (*Moderated Regression Analysis*) menunjukkan bahwa variabel interaksi (perkalian *internet escapism* dengan resiliensi *online*) pada Model 3' tidaklah signifikan, $t(215) = -0,198$, $p = 0,843$, $p > 0,05$, namun variabel resiliensi *online* dapat berperan signifikan secara independen baik pada Model 2, $t(216) = -5,233$, $p < 0,05$, maupun Model 3', $t(215) = -5,187$, $p < 0,05$. Masuknya resiliensi *online* secara independen mampu menambah variasi penjelas sebesar 8,2%, $\Delta R^2 = 0,082$, $F(2, 216) = 59,897$, $p < 0,05$, sedangkan masuknya variabel interaksi, $\Delta R^2 = 0,000$, $F(3, 215) = 39,767$, $p < 0,05$, tidak memberikan dampak apa-apa guna menjelaskan variasi (R^2) dari kecenderungan kecanduan internet. Kesimpulannya adalah bahwa resiliensi *online* hanya berarti secara statistik bila diperlakukan independen serta tidak dapat berperan sebagai moderator semu maupun moderator murni pada hubungan antara *internet escapism* dan kecenderungan kecanduan internet, sehingga hipotesis yang berbunyi resiliensi *online* memoderatori hubungan *internet escapism* dengan kecenderungan kecanduan internet pada remaja di SMA N 4 Kota Bekasi dinyatakan **ditolak**.

Meskipun tidak dapat digolongkan sebagai moderator (model protektif), namun resiliensi *online* dalam penelitian ini dapat digolongkan memiliki peran resiliensi yang lain yaitu dalam

compensatory model (Fergus & Zimmerman, 2005). Hal tersebut didukung dengan nilai koefisien b_2 pada Model 2 ($b_2 = -0,693$) dan Model 3' ($b_2 = -0,691$) yang sama-sama menunjukkan arah negatif secara independen. Menyikapi hasil ini, Gambar 2 disajikan guna memperjelas hasil yang didapatkan.

Resiliensi *online* dalam penelitian ini bertindak sebagai faktor promotif yang mampu menangkal (*counteracts*) atau bertindak secara kebalikan dari faktor risiko yaitu kecenderungan kecanduan internet (Fergus & Zimmerman, 2005), di mana hal ini mampu memberikan dampak pada individu untuk dapat mengimbangi tingkat risiko yang tinggi dan memanifestasikan perilaku adaptif yang memadai (Masten, 2013).

Secara umum, peran resiliensi pada dunia *online* dalam penelitian ini konsisten dengan penelitian Wisniewski dkk. (2015) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan faktor kunci yang mampu mengurangi atau bahkan menetralkan dampak dari paparan risiko dalam konteks *online* (*online risk exposure*). Walaupun tidak sama secara spesifik, penelitian ini juga sesuai dengan Robertson dkk. (2017) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi seorang individu maka akan semakin rendah level adiksi internet individu tersebut.

Resiliensi *online* berada pada ranah yang lebih spesifik dibandingkan resiliensi secara umum sehingga penggunaan variabel resiliensi *online* dalam penelitian haruslah dilakukan secara hati-hati. Resiliensi *online* tidak menasar hal yang sama dengan resiliensi pada umumnya seperti yang dipaparkan oleh para teoretikus dalam menjelaskan tentang resiliensi.

Internet, sebagai sebuah hal yang integral dalam kehidupan di era saat ini tentu saja sangat lekat dengan kehidupan komunitas, lingkungan sosial, maupun dalam tingkat individual untuk berbagai keperluan. Internet juga tentunya tidak akan bisa lepas dari kehidupan remaja saat ini mengingat banyak remaja yang menganggap internet adalah sesuatu yang bermanfaat seperti sebagai sarana menambah dan berinteraksi dengan teman sebaya, sarana berbagi/*self disclosure*, pembentukan identitas, berfungsi sebagai penghemat waktu untuk tugas-tugas tertentu, dan sarana tepat untuk pengerjaan tugas rumah (Lin & Tsai, 2002; Throuvala dkk., 2019; Yang & Tung, 2007; Zhao dkk., 2011). Hal-hal tersebut juga merupakan sesuatu yang dianggap penting dalam masa perkembangan remaja mengingat para remaja perlu untuk mengeksplorasi dan membentuk identitas diri yang kohesif; mendapatkan pola pikir yang logis, abstrak, dan idealis; mendapatkan suatu bentuk persahabatan, mengikuti aturan hukum dan moral dalam berperilaku (Fingerman dkk., 2011; Santrock, 2014) di mana kebutuhan tersebut sebenarnya tidak terhalangi atau bahkan dapat disokong dengan digunakannya internet.

Selain olah data utama, peneliti juga mengolah beberapa data tambahan yang menghasilkan beberapa kesimpulan, seperti: jenis kelamin laki-laki lebih rentan memiliki kecenderungan kecanduan internet dibandingkan perempuan ($M-W U = 4639,5$, $p < 0,05$; *mean rank* laki-laki = 122,10; *mean rank* perempuan = 102,61); individu dengan *internet escapism* dan kecenderungan kecanduan internet tertinggi adalah mereka yang memiliki durasi rata-rata penggunaan internet harian mulai dari 12 jam ke atas (*internet escapism*: $K-W H = 13,015$, $p < 0,05$; *mean rank*_{12≤} = 134,42; kecenderungan kecanduan internet: $K-W H = 16,198$, $p < 0,05$; *mean rank*_{12≤} = 139,06);

durasi digunakannya internet tidaklah serta-merta menjadi tolok ukur resiliensi *online* yang tinggi pula (*mean rank* tertinggi = 131,47 [durasi rata-rata penggunaan internet 4 jam per hari]; $K-W H = 7,669, p = 0,263$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang antara *internet escapism* dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja di SMA N 4 Kota Bekasi. *Internet escapism* memiliki koefisien determinasi sebesar 27,5% pada kecenderungan kecanduan internet para remaja di SMA N 4 Kota Bekasi. Selain itu, resiliensi *online* tidak mampu bertindak menjadi moderator di antara *internet escapism* dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja di SMA N 4 Kota Bekasi, namun bertindak sebagai variabel independen dan berperan dalam model *compensatory*. Model terbaik dalam mengkaji resiliensi *online* dengan *internet escapism* dan kecenderungan kecanduan internet dalam penelitian ini adalah melalui model tanpa variabel interaksi. Resiliensi *online* memiliki efek negasi terhadap kecenderungan kecanduan internet secara independen.

Peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang *internet escapism*, resiliensi *online*, maupun kecenderungan kecanduan internet diharapkan dapat a) membuat skala *internet escapism* sesuai karakteristik item yang disarankan Hagström dan Kaldo (2014) dengan lebih cermat, spesifik, dan matang; b) mengeksplorasi dan mengkaji lebih luas variabel resiliensi *online* dan kecenderungan kecanduan internet dengan mengadaptasi teori dan/atau skala dari para teoretikus lainnya. Selain itu, c) alat ukur untuk variabel multidimensional seperti *internet escapism* dan resiliensi *online* disarankan untuk dikaji dengan metode yang lebih relevan seperti analisis faktor dan/atau alfa berstrata (DeVellis, 2017; Furr, 2011). Mengenai jumlah sampel penelitian, d) peneliti selanjutnya diharapkan memenuhi ukuran sampel ideal relatif pada populasi yang digunakan. e) Peneliti selanjutnya disarankan untuk berfokus pada kajian dengan desain eksperimen yang dapat meningkatkan resiliensi *online* dan/atau variabel lainnya yang dapat menjadi faktor protektif dari kecenderungan kecanduan internet. f) Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melaksanakan penelitian dengan karakteristik demografi (umur, pekerjaan, dll.) yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, Ekowati, A. L., & Suryani, E. (2014). Gambaran masalah emosi dan perilaku pada pelajar SMA Regina Pacis Jakarta dengan adiksi internet. *DAMIANUS Journal of Medicine*, 13(3), 199–207.
- Alavi, S., Eslami, M., Maracy, M., Najafi, M., Jannatifard, F., & Rezapour, H. (2010). *Psychometric properties of Young Internet Addiction Test*. 4(3), 183–189.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4 ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5 ed.). American Psychiatric Publishing.
- Anggreani, N. (2018). Hubungan stres akademik dan self-regulated learning dengan kecanduan

- jejaring sosial: Studi pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda. *PSIKOBORNEO*, 6(2), 330–339.
- APJII. (2018). Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia. *APJII*. www.apjii.or.id
- APJII. (2019). Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia. *APJII*. www.apjii.or.id
- Bozoglan, B. (2018). *Psychological, social, and cultural aspects of internet addiction*. IGI Global Publisher.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., ... Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 203–207. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0102>
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., ... Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308–314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- d’Haenens, L., Vandoninck, S., & Donoso, V. (2013). *How to cope and build online resilience? EU Kidsonline*, 1-15.
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage Publications, Inc.
- Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2016). Bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 220–230. <https://doi.org/10.22146/jpsi.16829>
- Dwiyanti, F., Lestari, H., & Tina, L. (2019). Hubungan antara kesepian, kontrol diri, dan kemudahan akses internet dengan tingkat kecanduan internet pada siswa kelas XII IPA di SMAN 4 Kendari dan SMAN 7 Kendari Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 1–8.
- Evans, A. (2001). *This virtual life: Escapism and simulation in our media world*. Sheena Dewan.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Fingerman, K. L., Berg, C. A., Smith, J., & Antonucci, T. C. (2011). *Handbook of life-span development*. Springer Publishing Company, LLC.
- Frangos, C., Frangos, C., & Sotiropoulos, I. (2012). A meta-analysis of the reliability of Young’s Internet Addiction Scale. *Proceedings of the World Congress on Engineering*, 1, 368–371. WCE.
- Furr, R. M. (2011). *Scale construction and psychometrics*. SAGE Publications, Inc.
- Garista, P., & Pocetta, G. (2014). Digital resilience: Meanings, epistemologies and methodologies for lifelong learning. *SIREM*, 1-3. <https://doi.org/10.13140/2.1.3552.1605>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit-Undip.
- Hagström, D., & Kaldo, V. (2014). Escapism among players of MMORPGs—Conceptual clarification, its relation to mental health factors, and development of a new measure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 19–25. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0222>
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* (pp. 280–284). Ikatan

- Psikologi
Perkembangan
Indonesia.
jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/download/2200/1662
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Prenadamedia Group.
- Julyanti, M., & Aisyah, S. (2015). Hubungan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi tugas sekolah pada remaja pengguna warnet di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal DIVERSITA*, 1(2), 17-27.
- Kemp, S. (2018, Januari 30). Digital in 2018: World's internet users pass the 4 billion mark. *Wearesocial*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2018/01/global-digital-report-2018>
- Klimmt, C. (2008). Escapism. Dalam W. Donsbach (ed.), *The international encyclopedia of communication* (1 ed.). John Wiley & Sons.
- Koo, H. J., & Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691–1711. <https://doi.org/10.3349/ymj.2014.55.6.1691>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & Van De Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Lee, E., Lee, J.-A., Moon, J. H., & Sung, Y. (2015). Pictures speak louder than words: Motivations for using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 552–556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0157>
- Lin, S. S. J., & Tsai, C.-C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411–426.
- Longstreet, P., Brooks, S., & Gonzalez, E. S. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57, 76–85. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2018.12.004>
- Maharani, D. A., Prasojo, Ra. A., Hasanuddin, M. O., & Mahayana, D. (2018). Mengujikan internet addiction test (IAT) ke responden Indonesia. *INA-RXiV*, 1-10. <https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4w>
- Masten, A. S. (2013). Risk and resilience in development. Dalam P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford handbook of developmental psychology volume 2*. Oxford Handbook Online.
- Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y.-F., Liu, W.-Y., ... Reuter, M. (2015). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7(1), 20–26. <https://doi.org/10.1111/appy.12122>
- Mordi, A. (2015). *Social media use and escapism among individuals in Lagos (Pan Atlantic University)* [Disertasi, Pan Atlantic University]. Academia. https://www.academia.edu/41943408/Social_Media_Use_and_Escapism_among_Individuals_in_Lagos
- Mutohharoh, A., & Kusumaputri, E. (2014). Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6, 102–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art7>
- Nakaya, A. C. (2015). *Internet and social media addiction*. ReferencePoint Press, Inc.

- Nie, J., Zhang, W., & Liu, Y. (2017). Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. *Comprehensive Psychiatry*, 72, 114–120. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.10.006>
- Ohno, S. (2016). Internet escapism and addiction among Japanese senior high school students. *International Journal of Culture and Mental Health*, 9(4), 399–406. <https://doi.org/10.1080/17542863.2016.1226911>
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Rahmani, S., & Lavasani, M. G. (2011). The relationship between internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 272–277. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.054>
- Rana, N. P., Slade, E., Kitching, S., & Dwivedi, Y. K. (2019). The IT way of loafing in class: Extending the theory of planned behavior (TPB) to understand students' cyberslacking intentions. *Computers in Human Behavior*, 101, 114–123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.022>
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2017). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 78, 255–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>
- Samaha, A. A., Fawaz, M., El Yahfoufi, N., Gebbawi, M., Abdallah, H., Baydoun, S. A., ... Eid, A. H. (2018). Assessing the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) among Lebanese college students. *Frontiers in Public Health*, 6(DEC), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00365>
- Sanditaria, W., Fitri, S. Y. R., & Mardhiyah, A. (2012). Adiksi bermain game online pada anak usia sekolah di warung internet penyedia game online Jatinangor Sumedang. *Students e-Journal*, 1(1), 1–15.
- Santoso, T. W., Sugiharto, D., & Suharso. (2013). Perilaku kecanduan permainan internet dan faktor penyebabnya pada siswa kelas VIII. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 59–63.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). McGraw-Hill.
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256, 668–672. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.055>
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers and Education*, 82, 141–151. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.11.009>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164–175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Tzavela, E. C., Karakitsou, C., Halapi, E., & Tsitsika, A. K. (2017). Adolescent digital profiles: A process-based typology of highly engaged internet users. *Computers in Human Behavior*, 69, 246–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.032>
- Vally, Z. (2019). Generalized problematic internet use, depression, and explicit self-esteem:

- Evidence from the United Arab Emirates. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 33, 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2019.07.002>
- Velezmoro, R., Lacefield, K., & Roberti, J. W. (2010). Perceived stress, sensation seeking, and college students' abuse of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1526–1530. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.05.020>
- Verhagen, T., Feldberg, F., Van Den Hooff, B., Meents, S., & Merikivi, J. (2012). Understanding users' motivations to engage in virtual worlds: A multipurpose model and empirical testing. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 484–495. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.020>
- Warmelink, H. J. G., Harteveld, C., & Mayer, I. S. (2009). Press enter or escape to play: Deconstructing escapism in multiplayer gaming. *Proceedings of Digital Games Research Association (DiGRA)*, 1–9. New Ground: Innovation in Games, Play, Practice and Theory
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Wisniewski, P., Jia, H., Wang, N., Zheng, S., Xu, H., Rosson, M. B., & Carroll, J. M. (2015). Resilience mitigates the negative effects of adolescent internet addiction and online risk exposure. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, April, 4029–4038. <https://doi.org/10.1145/2702123.2702240>
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79–96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Young, K. S. (1998). *Internet addiction test (IAT) manual*. Netaddiction.
- Young, K. S. (2017). The evolution of internet addiction disorder. Dalam C. Montag & M. Reuter (Ed.), *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical implications including smartphone addiction* (2nd ed.). Springer International Publishing Switzerland.
- Zhao, L., Lu, Y., Wang, B., & Huang, W. (2011). What makes them happy and curious online? An empirical study on high school students' internet use from a self-determination theory perspective. *Computers and Education*, 56(2), 346–356. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.08.006>
- Zimmerman, M. A., Stoddard, S. A., Eisman, A. B., Caldwell, C. H., Aiyer, S. M., & Miller, A. (2013). Adolescent resilience: Promotive factors that inform prevention. *Child Development Perspectives*, 7(4), 215–220. <https://doi.org/10.1111/cdep.12042>